

# النظري والعملي

النظري والعملي

Amly

<http://arabicivilization2.blogspot.com>

بمعية عثمان

نظيرة نقولا

خريجة كلية بروج هوس بالجا

خريجة كلية جلومستر بانجلترا

والمفتشة العامة بوزارة التربية و

المفتشة العامة بوزارة التربية والتعليم

حقوق الطبع والنشر محفوظة للمؤلفتين

الطبعة الثالثة عشرة المعدلة

١٩٨١



مكتبة النهضة المصرية  
لصاحبها حسن محمد وأولاده  
• شارع مصرى باشا القاهرة •

# أصول النظرى

النظرى والعملى

بهيئة محامى

خريجة كلية بروج موسى بانجه  
والمنفعة العامة بوزارة التربية والتعليم

نظيرة بقول

خريجة كلية بروج بانجه  
والمنفعة العامة بوزارة التربية والتعليم

حقوق الطبع والنشر محفوظة للمؤلفين

طبعة الثالثة عشرة المدة

١٩٨١



مكتبة الطبع والنشر  
مكتبة المكتبة الوطنية  
في صياحة حسن محمد ونور  
٩ ش. ٢٠٠٠ مدي باشا جاك

## مقدمة

تقدم «أصول الطهي» إلى أمهات الحاضر والمستقبل ، والمشرقات على تربية بنات هذا الجيل ولنا وطيد الأمل أن نكون قد أدبنا لهن واجباً عالمياً شعرتنا بوجود تأديته ولما كان واجب الأمم الناعمة أن تهتم تربية الأجسام اغنيائها بتنقيف العقول وتهذيب الأخلاق - كان لزاماً أن نهىء غذاءنا بطريقة صحيحة فنية بحيث يشمل العناصر الأساسية للتغذية ، كما تتوفر فيه البساطة والإتقان ، وهذا ما توخيناه في تأليف هذا الكتاب الذي سييسر جمهور القراء ما بذلناه فيه من جهود شاقة ، بعد سنوات من الدرس والتجارب العملية الشخصية ، بحيث نرجو أن يكون مطابقاً لرغباته وذوقه السليم .

وقد كان الباعث على تأليف هذا الكتاب عدم وجود مراجع عربية في مادة الطهي على النظام الحديث ، واتجاه الراى العام إلى تلمسنة الفناء على فهم الحياة المنزلية الراقية القائمة على الأصول الصحيحة .

ولقد راعينا أن نقدم لكل باب على مقدمة نظرية ، يمدد بكل قارئة أن تسوئها حتى يجرى العمل مطابقاً للأصول العلمية والنظرية ، كما لاحظنا عدم تكرار وصف الأصناف التي تدخل في تركيب الألوان المختلفة من الطعام ، واكتفينا بالإشارة إلى الصحيفة التي ورد ذكرها فيها . ولقد حاولنا جهد الطاقة أن نقدم أنواع الطعام بطريقة بسيطة واضحة ، بحيث تناسب الأمزجة والأذواق المتباينة للفردات .

وزى لزاماً علينا أن نسجل شكرنا الجزيل لحضرة الأستاذ القدير عبد الحميد حسن لاقلم « من تصحيح لغة الكتاب .

ونحن إذ نقدم هذا الكتاب سيدات وآفات المجتمع المصري ، نرجو أن نكون قد أدبنا ما في عقننا من أمانة إلى وطننا العزيز ، ولنا في تقدير الجمهور المصري الكريم خير الجزاء .



# تقديم

بقلم السيدة عائشة إقبال راشد

معدة المعهد العالي لعلوم الفنون

لنا في كل يوم مثل جديد ينهض دليلاً قاطعاً على أن الفتاة المصرية تسام في النهضة الفكرية نمشياً مع روح العصر ونهضة الفكر ، ولعل خير مثل ينطق بفوز الفتاة في هذا المنظار ، وهو هذا الكتاب : « كتاب أصول الطبى » الذى يشعرك بالاعتباط الكبير حين أتحدث عنه ، وحين أسمى لتقديمه لجليتنا الحديث

ولقد شات المؤلفتان الفاضلتان ألا تقف جهودهما عند التدريس والبحث ، وإجراء التجارب ، أمام الطالبات ، وفي حيرات الدراسة ، وبين جدران المعهد ، بل تطلعتا إلى أن تخلقاً بفنهما وجهودهما ونجرتهما في أفق واسع ، وبجال أفصح ، فألفتا كتاباً هو - في نظرى - خير كتاب أخرج للناس في أهم فرع من فروع التدبير المنزلى ، وهو فن الطبى الحديث .

وهنا تجول بخاطرى عدة أسئلة ، ولعلها تخطر ببال كل قارى لهذا الكتاب .

وهل استطاعت المؤلفتان أن تخلقاً فن التدبير المنزلى خلقاً جديداً ، وأن تظهران للناس في بسر وسهولة وبساطة ، حتى صار قريب المثل ؟ ،

وهل استطاعتا أن تؤدبا للوطن خدمة جليلة ، تتناسب مع ما عرف عنهما من المثابرة والشايط ، الميل إلى التجديد والابتكار ؟ ،

وهل بذلتا في تأليف كتابهما أقصى الجهد وأوفى العناية فأدتا رسالتهما بحرم معهدهما أولاً ونحو بنات جلسهما ثانياً ؟ .

أما أنا ، فلست أحاول أن أجيب عن هذه الاسئلة ، بل أترك الإجابة عنها (لكتاب) فهو وحده خير لسان ناطق ، يشهد للمؤلفتين القديرتين بالكفاية والمقدرة .

## تصدير

يسعدني أن أقدم لمجتمعنا العربي في ظل نهضتنا المباركة ، الطبعة الثانية عشرة ، للمعدة  
لكتاب أصول الطهي ، والنظري ، والعمل ، وفيها استجبت لرغبات القارئات ليس في مصر  
وحدها بل وفي جميع أنحاء العالم العربية ، بتغيير نظام الموازين والمكاييل التي كانت مستخدمة  
في هذا المؤلف إلى تلك التي تستعمل الآن ( أي تغيير الأوقية والرطل والآفة إلى الكيلو  
جرام وأجزاءه ) ، وقد روعي في كثير من الأحوال تبسيط ذلك أيضاً باستعمال للاعق  
والأكواب وهي الأشياء المتوفرة في منازلنا ، وقد ثبت لي بالتجربة العملية أن هذا  
التبسيط ناجح إذ قد حصلت منه على نتائج طيبة .

وقد هبت في هذه الطبعة على المحافظة تماماً على محتويات الكتاب من حيث الدقة في  
المقادير بعد تحويلها إلى الموازين والمكاييل الحالية المتداولة حتى يتفهم به الجديد من  
القياسات وربما المنازل .

نظيرة نفرد

# محتويات الكتاب

الترتيب	الأقسام	الصفحة	الأقسام
١٣	الصلصات : « التلابة » ...		للقيمة ... ..
١٣	المواد الأساسية : « التلابة »	١	الطبخ : « التلابة » : اختيار مكوناته
١٤	مزايا الصلصة الجيدة : أقسام	٣	كشف بأدوات وأثاث المطبخ ..
١٤	الصلصات : الصلصة البيضاء ...	٤	أدوات التدبير للمدارس ... ..
٧٤	الشروط الواجب مراعاتها في عمل الصلصة الأساسية البيضاء والبنية	٦	مزايا « التكرار » : تخزين الأطعمة
٧٤	الصلصة البنية ... ..	٧	تخزين الأطعمة ... ..
٧٤	الصلصة البنية ... ..	١٢	الموازين والكماليات المنزلية ...
٧٩	الصلصة السمك : فيها البيض	١٣	الغذاء : فوائده ، تركيبه ، تنوع
٨٧	الصلصات الباردة ... ..	١٦	الأغذية : تأثير الطهي في الغذاء
٩١	الصلصات عديدة القسم ... ..	١٨	التوابل والبهارات
١٠٢	اللحوم ... ..	٢٠	المواد الملوحة المستعملة في الطهي
١٠٢	قيمها الغذائية : تركيبها أنواعها	٢٠	الروائح السائبة استعمالها في الطهي
١٠٥	القواعد العامة لطهي اللحم ...	٢١	الطهي : طرق الطهي المختلفة
١٠٦	تقسيم أجزاء جسم الحيوان بالنسبة لطرق الطهي ... ..	٣١ - ٣٢	السلق ، التسميد ، التخمير ، الشوي
١٠٦	التغيرات التي تطرأ على اللحم في أثناء الطهي ... ..	٣٥ - ٣٦	الطهي في الفرن ، الطهي بالبخار
١٠٧	فصل اللحم ... ..	٣٦	الغذوية : شروط عملها أنواعها
١٠٨	الشروط الواجب مراعاتها في شراء اللحوم ... ..	٣٧	الحساء : القواعد العامة لعمله ...
١٠٨	طرق حفظ اللحوم ... ..	٣٧	الشروط الواجب توفرها فيه ...
١٠٩			أقسام الحساء ... ..

الصفحة	الأبواب	الصفحة	الأبواب
٢٥٣	الطموح «الكور» بعمل البصلية	١٠٩	البيدول . تركيب الجيلاتين . خواصه
٢٥٤	المسقة ... ..		الطليمية ... ..
٣٢٢	البقول : قيمتها الغذائية ، اختيارها	١١٠	صالح اللحم ... ..
	خزنها . فصلها ، طهيها ، هضمها	١٧٠	الطموح ... ..
٣٢٩	الحبوب ... ..	١٧٠	اختيارها ، تركيب لحمها ، تنظيفها
٣٤٣	المحسرات . أنواعها . إعدادها ...	١٧٣	سلفها ، تسيبكها ... ..
٣٤٤	الخلطة وأنواعها : النيئة ، نصف	١٧٣	تحميرها ، شها ... ..
٣٤٦	الناسجة بالصاج ، الغسله ...	١٩٠	طهيها في الفرن ... ..
٣٥٩	المكرونيخ : ( السلطات ) موادها	١٩٦	المرائب : اختيارها . تنظيفها
٣٦١	الغذائية الأساسية . أقسامها .	٢٠٠	السلك : تركيبه . أنواعه . اختياره
	القواعد العامة لتجهيزها ...	٢٠٤	تجهيزه ، سلخه ... ..
٣٨٢	الفاكهة : تركيبها . تأثير الطهي	٢٠٦	السلق ، أنواع السلك الصالحة للسلق
	في الفاكهة ... ..	٢٠٧	التنبيك ... ..
٣٨٣	القواعد العامة لطهي الفاكهة الطازجة	٢١٦	التحمير ... ..
٣٨٨	الجلانة ... ..	٢٢٤	النش ... ..
٣٨٩	طريقة معي الفاكهة المصفاة ...	٢٣٣	الطهي في الفرن ... ..
٣٩٠	المكسرات : قيمتها الغذائية ...	٢٣٥	الطهي على البخار ... ..
٣٩١	التحويات : ( الأرز والمكرونه )	٢٤٣	التفحم ... ..
	شرب ... ..	٢٤٧	قيمته الغذائية . تركيبها ، اختيارها
٤٠٧	النبيلة : طريقه طهيها . أنواعها	٢٥١	قائمة ومصار طهيها ، تجهيزها
٤٠٨	البيض : فساد . اختياره . طرق	٢٥١	طهي الخضر القاعدة العامة لسلق
	حفظه ... ..	٢٥٢	الخضر الخضراء ... ..
		٢٥٣	تسيبك الخضر ... ..
		٢٥٣	الطموح (الكور) بدون البصلية



الصفحة	الأبواب	الصفحة	الأبواب
٤٦٩	الخبز ... ..	٤١٢	تجارب عملية لبيان الطرق المصححة لطوبه ... ..
٤٦٩	الحبوب . تركيب حبة القمح ، الدقيق ... ..	٤١٣	تجارب عملية لبيان تأثير الحرارة في اللبيض ... ..
٤٧٣	غش الدقيق ... ..	٤١٣	المصوفين : طرق طوبه وتقديره
٤٧٣	المجين المستعمل في دفعه الخبيرة		للقط الواجب مراعاتها لتنجاح المصوفه ... ..
٤٧٣	الخبز . أنواعه «البلدى» «الأفريقي»		الخبز خواصه . تركيبه . مركباته
٤٧٨	تركيب الخبز كياناً قيمته للفنائية	٤٤٠	قيمته للفنائية طرق غشه . اختباره
٤٧٩	المجينة المدعمة ... ..	٤٤٢	طرق تنقيته مسائل الألبان
٤٨٦	الفرص المصنوعة بخميرة البيرة	٤٤٣	بالمادارس ... ..
٤٩٣	مجينة البابا ... ..	٤٤٤	القشرة : طرق فرزها . تنقيتها .
٤٩٦	المجين للمستعمل لرفع المساحيق المفورة ... ..	٤٤٦	تسويتها ... ..
٤٩٧	الأركن : القاعدة العامة له	٤٤٩	المزيج : طرق عملها . تصحيحها
٥٠٣	الزقاق . البناشة . الكسكى		غشها ... ..
٥٠٩	القطائر : أنواعها موادها الأساسية	٤٥٧	المجين : للتنفحة أنواع المجين
٥١٠	شروط نجاحها ، تعليمها ... ..	٤٦١	المزيج المزيلى : طرق عمله ...
٥١٢	١ - القطير بالذهن . وطريقة عمله	٤٦٣	المجانكس ... ..
٥١٤	٢ - القطير البسيط . مقاديره طريقة عمله ... ..	٤٦٣	مقار والمراقة : طرق دفع المجين
٥٣١	٣ - القطير المسموم وطريقة عمله	٤٦٥	المقار : أنواعها ... ..
٥٤٠	٤ - ... ..	٤٦٦	مساحيق الخبيرة أو المساحيق للفرولة
٥٤٧	٥ - ... ..	٤٦٨	تجارب لبيان تأثير المساحيق للفرولة ... ..
٥٥٢	٦ - مجينة القشو مقاديرها طريقة عملها ... ..		
٥٥٦	المسكوت ... ..		

المنتجات	الأواب	المنتجات	الأواب
٦٣٩	٧ - البودنج المصنوع باستعمال الخبيرة	٥٥٦	١ - البسيط وطريقة عمله ...
٦٣٩	٨ - البودنج بالدهن ...	٥٦٤	٢ - الدم ، وطريقة عمله ...
٦٤٥	أولماسية : ( الألامطية ) ...	٥٧٠	٣ - الأسفنجي ، وطريقة عمله ...
٦٤٧	قيمتها الغذائية الجلائين وأنواعه	٥٧٥	الكعك ...
٦٤٨	الألامطية الشافة : مقاديرها وطريقة	٥٧٥	١ - الكعك البسيط وطريقة عمله
٦٤٩	عملها ...	٥٨٣	٢ - » الدم »
٦٥٧	الألامطية العادية : طريقة عملها	٥٩٤	٣ - » الأسفنجي »
٦٦٧	الكريمة ...	٥٩٩	المشروبات المشتمل البسكوت والكعك
٦٦٧	١ - الأنواع الكريمة من الكريمة	٦٠٣	غلة الكعك : وأنواعه ...
٦٧١	٢ - الكريمة بالفانكة ...	٦١٤	أكياس وطريل النجيب ...
٦٧٢	٣ - الكريمة بالكستردة ...	٦١٧	التورتات ...
٦٧٦	الثلجات ...	٦١٨	الجأتو ...
٦٧٧	آلة التليج . أنواعها والقوالب	٦٢٠	البودنج وأنواعه ...
٦٧٨	شروط عملها أقساما : -	٦٢٠	١ - بودنج اللين وطرق عمله ...
٦٧٩	١ - الجرائطة ...	٦٢١	٢ - قوالب اللين ...
٦٨٣	٢ - الثلجات بالكريمة وأنواعها	٦٢٤	٣ - قوالب الفانكة ...
٦٨٥	٣ - الثلجات بالكستردة ...	٦٢٥	٤ - البودنج المصنوع من الخبز
٦٩٠	قوالب الجلائين ( الكسانا ) ...	٦٣٣	أو البسكوت ...
٦٩٢	السوفليه الثلج ...	٦٣٥	٥ - البودنج المصنوع من عجينة
٦٩٤	المشروبات المنبهة ...	٦٣٦	الكعك ...
٦٩٤	الشاي . أنواعه . تركيبه . قشقه	٦٣٦	١ - بودنج الكستردة المختلفة
٦٩٧	طريقة عمله . فوائد ...	٦٣٦	النوع ...
٦٩٨	البن : تركيبه . تجهيزه . القهوة	٦٣٦	أنواع الكستردة ، وطريقة
			عملها ...

الصفحة	الأبواب	الصفحة	الأبواب
٧٨١	٣ - الحفظ بتفريغ المولود ..	٧٠٠	السكاكو . تجهيزه زيد السكاكو
٧٨٢	٤ - الحفظ بالتبريد . . . . .	٧٠١	الشيكلولة . . . . .
٧٨٢	٥ - بإضافة الراد المائية للفساد	٧٠٧	الحاوي الترفيق . . . . .
٧٨٣	المربيات : أنواعها النباتات الستملة	٧٢٣	غذاء النباتين : مزاياه . مثالبه ...
٧٨٤ } ٧٨٧ }	التواعد السامة لعمل المربي ..	٧٣٠	غذاء المرضى : شروطه . . . . .
٨٠٠	الجيلي : الناكمة الصالحة لعملها	٧٣١	التغذية في دور النفاضة . . . . .
٨٠٠	طريقة عمل الجيلي . . . . .	٧٤٣	غذاء الأولفال : شروطه . . . . .
٨٠٤	المرمور : طرقها المختلفة . . . . .	٧٤٨	إعادة طهي الأطعمة : قواعدهما
٨٠٩	المقمرات الطبيعية . . . . .	٧٥٠	الشربات . . . . .
٨٠٩	١ - الطريقة الباردة . . . . .	٧٥٣	المخللات . . . . .
٨١٠	٢ - الطريقة الساخنة . . . . .	٧٥٧	الساووتش . . . . .
٨١٠	٣ - الطريقة النصف الساخنة	٧٥٧	تجهيز خير الساندوتش . أشكاله
٨٢٠	التشات الصاعى : . . . . .	٧٥٨	الحشو السمتل لساندوتش . . . . .
٨٢١	الفسكير : طريقته . . . . .	٧٦٣	طريقة عمل الساندوتش وتقديمه
٨٢٥	الحفظ باستعمال المواد الحافظة السكبوية	٧٦٤	غذاء المرحلات والأكلات السريعة
٨٢٥	عصير الناكمة : تحضيره وحفظه	٧٦٧	قوائم الطعام . . . . .
٨٢٧	الحفظ باستعمال الملح والثلج . . . . .	٧٧٩	المحفوظات . . . . .
٨٢٩	طرق التخليل - المخللات . . . . .	٧٧٩	قواعد حفظ الأغذية ، طرق الحفظ
٨٤٦	الملون : طفق . فندان الخ . . . . .	٧٧٧	١ - التجفيف . . . . .
٨٦١	التفريقات . . . . .	٧٧٨	٢ - التقيم : حفظ الناكمة والخضر . . . . .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## المطبخ

المطبخ هو المكان المعد لتجهيز وطهي المواد الغذائية .

موقعه : يجب أن يقع في الجهة البحرية حتى يكون متجدد الهواء .

الحجم : أن يتناسب حجمه مع حجم المنزل ، فلا يكون واسعا جدا يستدعى مضاعفة العمل ، ولا يكون صغيراً لأن هذا يمنع تجديد الهواء من جهة ، ويعوق العمل من جهة أخرى .  
تجديد الهواء : وهو من أهم النقاط الواجب مراعاتها ، فالمطبخ يجب أن يكون متجدد الهواء ، وأن يكون سقفه عاليا ما أمكن ، يحتوي على نوافذ من جهتيه ، وتغطي هذه النوافذ بالسلك حتى لا يتمكن الذباب من الدخول .

النور : يجب أن يكون كافيا ليلا ونهاراً لسهولة العمل فيه .

الجدران : يجب أن تغطي الجدران بمادة يسهل تنظيفها ، كأن تغطي بالقاشاني الأبيض . لارتفاع هتين ، ثم يطل نافي الجدران بطلاء الزيت أو الجير .

الأرضية : تكون الأرضية ناعمة سهلة التنظيف ، مثل الرخام أو بلاط الاسمنت .

الأحواض والبالوعات : أن يكون به حوض من نوع جيد لا يمتص الدهن ، عميق نوعاً ، مثبت عليه صنبوران للماء البارد والساخن ، وبأسفله بالوعة على شكل حرف S التصريف الماء القذر ، وأن يركب الحوض على ارتفاع مناسب قريب من مصدر الماء بقدر الإمكان ، وعلى جانبه الأيسر قطعة مناسبة من الرخام لتصفية المياه ، ويحسن أن تجلب الأمانيب بصندوق أو دولاب من الخشب لحسن الشكل ، وبتنفع به لحفظ الفراجين وأدوات النظافة إلى آخره .

## اختيار محتويات المطبخ وكيفية تنظيمها

١ - الموقد الخمري : يجب أن يكون من نوع جيد وبنييت في مكان مناسب حتى يصل إليه الهواء والنور ، وقد يستغنى عنه في المنازل المتوسطة .

٢ - صندوق الفحم : يجب أن يكون من الخشب المصفيح بالزنك من الداخل لوضع الفحم

٣ - منصدة : يحتوى المطبخ على منصدة أو أكثر تعمل من الخشب العادى على ارتفاع يسمح للإنسان بالعمل عليها براحة لئلا ينحن الظهر ، وأن تكون متينة فاعمة السطح بـ درج ، وقد تغطى بالرخام أما المنصدة المستعملة للطحى باستعمال موقد يرموس فيجب أن تغطى بطبقة من الاسبتس أو الزنك ، ويحسن أن يعمل بالماسد قاعدة من الخشب تثبت على ارتفاع ٣٠ سم الوضع الانية وخلافها . وإذا كان حجم المطبخ لا يكتفى لوضع منصدة ، يمكن تثبيت رف فى الحائط برفع اسكون شكل منصدة أثناء العمل ثم يرد لمكانه ثانيا .

٤ - الدواليب : يجب أن يحتوى المطبخ على عدد كاف منها ، ويتوقف هذا على حجم المطبخ ونوع العمل ؛ وأن يكون بها عدد من الرفوف على شرط أن تكون عالية وليست عريضة ليسهل الدخول إليها ، ويحسن تغطية الجزء الأمامى بالسلك ليسكون ذلك هوائاً على تجديد الهواء ، ويجب أن تكون الدواليب نظيفة وجافة لمنع الحشرات بها .

٥ - الرفوف : توضع على ارتفاع مناسب ، ويحسن أن تكون من الرخام ؛ وقد تصنع من الخشب وتدهن « باللاكية » ؛ ومنها ما يصنع للأطباق خاصة .

٦ - صندوق النفايات : يجب أن يكون من الزنك ، أسطوانى الشكل . منطاة نظافة محكم ، وأن يوضع فى ركن أو فى الحديقة الخلفية فى حالة وجودها .

٧ - كرسي : أن يكون كتلة واحدة متيناً بسيطاً وأن يوضع فى المكان المناسب له .

٨ - ساعة : ويجب أن يوضع به ساعة فى مكان ظاهر لمعرفة الوقت .

٩ - نائمة : يجب أن يكون به ثلاثة ؛ تختلف أنواعها ، وأفضلها ما استعمل لتبريد المياه وحفظ الأطعمة .

١٠ - أدوات المطبخ : يحسن أن يكون به كل الأدوات الكافية للعمل . كالسكرولات ، والسكاكين ، والقوالب . . . الخ ، وأن يكون هناك عدد

## كشف بالادوات وبالاثاث الضروري لمطبخ بمنزل متوسط

العدد	الصف	العدد	الصف	العدد	الصف
١	أريق صاج للدياء	٦	طق صيني	١	لوح خشب للبرى
١	آلة لبرى اللحم	١	طق صاج محبى كبير	١	منضدة مطعها وخام ولها
١	أريق صيني للين	١	طاحونة للين	١	دوح أو درجان يورف سفل
٦	برطمان زجاج أحمام	١	طاسة التحمير	١	منضدة أو رب للطنس
١	بريمه	٢	طواص	١	مطقية
١	بلاحة	١	طاحونة للتوابل	١	مخل حلك
١٢-٦	حلة نحاس أحمام	٦	علب صفيح	١	محل حرير
١	دولاب جزوه السفل	١	عصارة لبوان	٣	ملطقة شاي
١	لحزير والبرى سلبة	١	علبة للسكاكين	٢	ملطقة كبيرة من نحاس
١	رشاشة للدين	١	فرط منبر	٣	ملطقة حطب
٦	رجاجات فلرقة	١	فطاس غاز بصنور	٣	مقوار
١	ساطر	٢	فوط شبكة	١	مخرطة
١	سطل	٣	فوط لتنعيف	١	مضرب للبرى
مجموعة	صنوج (الكيلو وأجزاء)	٢	فوط لتنعيف الأيدي	١	مقائن للسكك
٢	سلطانية صيني	٢	فجان شاي	٢	مكبة سلك
٧	سلطانية صاج	١	فناحة علب	٢	مقصومة
٤	سكينة للمطبخ	مجموعة	فطاعات للبكون	٧	مفرقة
١	سكينة علب عريضة	٢	قوالب الماطية	١	صفادة للنائ
٣	سجج حديد	١	قالب كيك مستطيل	١	صفادة نحاس السلطان
١	سطل للسن	١	قالب كيك مستدير	١	مكبال ١ كيلو
١	سلة للعين	١	قح صفيح للغاز	١	ميزان
٣	شوك حديد	١	قح صاج	١	مشجب للفرط
١	شواية	١	كرسي مطبخ	١	من للسكاكين
١	صبيحة القمامة	٢	كرزولا الخيوم	١	نشابة
١	صباية	١	كرزولا صاج	١	جوان نحاس
٢	صواني نحاس مستديرة	٢	بلبة كهربة	١	هاون خشب
١	صواني لقطع	١	كوب الخيوم	١	موقد بريسوس
٦	طق صاج	١	كباسة للطنس	٢	موقد ثور ٥ سبون

ملحوظة : أدوات نظافة وفرش الأرض والسكسة والخيش ... الخ

## أدوات التدبير للدارس

الصفة	الصفة	الصفة
صبيبة مستديرة	سكة صغيرة للطبخ	أبريق صاج الباء
صبيبة يضاوية	سكة للطبخ كبيرة	آلة لفرد اللحم
صبيبة القويسول	سكة للزبد	أبريق صيني للزبد
صبيبة السكك مستديرة ومستطيلة	سكة صلب عريضة	آلة لسد الجبال
صباغة صاج	سكة للطبخ متوسطة	آلة لصق الزخون
صبيبة لعاء القويس	صبيج حديد	آلة لقطع الخبز
طبق القرف عريق صيقه	معماء لثناي	برطبان زجاج مختلف الأحجام
طبق للأوردو	صبيج للززال	بريمة
طبق صغار القرف	ساطور	بلقة قهوة
طبق صبي سطح	سلطانية صبي كبيرة	ثلاجة
ثاني صبي عريق	سلطانية صبي صغيرة	مقاعد سطح
طبق صاج عريق	سلطانية لعاء	حرفاء زك
طبق الزبد زجاج معبر القويس	سلطانية لعاء القويس صغيرة	بحرول زك
طبق القرف	سلطانية صاج صغيرة	حلة نحاس قطرها ٥٠ سم
طبق بلور القاري	سلطانية صاج كبيرة	حلة نحاس قطرها ٢٠ سم
طبق صيني مستطيل صغير	مسطح للخبز	حلة نحاس قطرها ٢٥ سم
طبق صيني مستطيل متوسط	شوكة حديد	حلة دقة
طبق صيني مستطيل كبير	شوكة معدن	حلة صاج للذيق
طبق صاج القرف عانة	شواية	حلة صاج للسن
طبق صاج القرف عريق	صبيجة لثناي	حلة الخبز
طبق صيني مستدير كبير	صبيجة ( بخارة )	حطب صيني للتمست
طبق الصلصة	صبيجة للعار	رشاشة للذيق
طبق زجاج للسلطة	صبيجة لحفظ الأطعمة الساخنة	زهرة
طبق سطح كبير	صبيجة حديد القرف	زهرة صغيرة القويس
طبق سطح القرف	صبيجة نحاس صغيرة	صبيجة لعاءية
طبق صيني يضاوي كبير	صبيجة مستطيلة	صبيجة للعانة



ر مابع لادوات التدبير للداوس

الصف	الصف	الصف
مراة للسكبرات	غالب فغار لافرن	طق ميني يضاوى متوسط
مصفاة سلك	قالب للسكك	طق جيني يضاوى مبر
مصفاة حديد	قالب إيايا	طق لفخشاف
مصفاة لثاى	قالب لبحرن	طق لثاى
مبصرة	قال داربون	طق للمائدة
موقد بريموس	قم صاح أيش	طق لتتيرة
موقد بوتاجاز أو برنكش أو إسلاما	قم الميرم	طق لككاكو
مضرب لقتندة	قم الحلويات	طق للدا
مفراة لملاطس	كرب باعة آخر لافزاء الریش	طق للمصريات
مكبال لمر الميرم	كاس بلور	طاحونة لابن
مكبال نصف كيلو	كوب زجاج لياه	طاحونة للتوابل
مقصوفة حديد أو الميرم	كيفة حديد	طام حلب صفيح
مقوار حديد	كزرولة حديد	طبق للبحر
مكبة سلك	كزرولة الميرم	طابن فطر لافزاء الریش
مقعدة لكزرولات	كيس لتحليل السكك	طيه قلاعات
مهراس بطاطس خشب	لر صفيح	طيه خشب للطح
ميزان بكتين	لوحة لسن السكاكين	عسلوة ليرن
مس للسكاكين	لوح خشب للبحرن	حلب للسكاكين
عمسة لابن	لوح لقرى	فنجان لثاى
معرش للمائدة	سفل سلك	قوط مائدة
معرش لثاى	مسل بربر	قوط قیل
مغجيب	مائدة لثاى	قوط شبكة
مقش صفيح للسكك	مائدة لطلوى	خاخه حلب
مصفاة الميرم أو زنك لداوس	مائدة خشب	قريبون لدمن الإسكون
ملاحة صغيرة للفرس	مائدة مطم للردل	قريبون للخب
مناية	ملاحة حديد	قوط قیل مط
حاول نحاس	مضرب كيس	قالب لافزاء للألبانية
حاول رطام	مخرطة للملغية	قالب الميرم للألبانية
وجاه حديد للتحجم	ملاحة زجاج	
وجاه حديد للسكك		

## خزانة (الكرار)

هو المكان المعد لحفظ المواد الغذائية الطازجة . ويوجد عادة في المنازل الكبيرة والمدارس وقد يستغنى عنه في المنازل المتوسطة .

موقعه : يحسن أن يقع في الجهة البحرية ، ويحب أن يكون متجدد الهواء باردا باستعمال التلاجة في حالة وجودها ، معنياً به تيار هوائى ، ويجب أن يعدقد الإمكان من المطبخ بدون أن يكون مقلقاً للراحة ، ويجب أن يتوافر في جدرانه وأرضيته نفس الشروط التى توافرت في المطبخ على أن تكون أرضيته من الأسمنت أو الرخام ، وإلا وجب أن يكون هناك قطعة رخام أو رف من الرخام لحفظ اللبن والريد الخ .

معداته : يجب أن يحتوى على كبة وافرة من الرفوف ، وإن أمكن أيضاً يحسن أن يحتوى على دولاى ونغلية صغيرة للحم توضع في تيار هوائى ، وعددوا فر من المشاك المعدة لتعليق ، والبرطمانات ، والسلابن المملوحة اللبن ، ومكبة لتبريد الزبد Butter Cooler وأطباق لوضع المأكولات ، ومكبات سلك ، ومكاييل وموازين ، وتلاجة ، ورف لحفظ الخضر ، وإنا " لحفظ الخبز الخ .

ويجب أن تكون العرفة سهلة التنظيف ، فتسمح الرفوف كل يوم بمغرفة صالحة ثم تعف جيداً ، وتنظف تنظيفاً كلياً مرة كل أسوع ، فترفع منها الأشياء وتترك الحجرة مفتوحة حتى تجف تماماً ، ثم تعاد الأشياء في مكانها .

تحمط بقايا الأطعمة في أطباق نظيفة خلاف الأطباق التى قدمت فيها للبائدة ، وتوضع كل نوع من اللحوم وخلافها بمفرده ، ثم تنظى المأكولات وتحمط من الذباب بتنظيفها بمكبة من السلك أو بقطعة نسيج .

ويجب على ربة الدار أن تقوم بالتنظيف العام في الصباح المبكر ، وتبت في كيفية استعمال هذه المأكولات في أقرب فرصة ممكنة . وعليها أن تعمل دائماً على حفظ هذا المكان نظيفاً خالياً من أى رائحة للمفن .

## مخزن الأطعمة

هو الحجرة أو الدولاى المعد لتخزن المأكولات والحاجيات المنزلية مدة من الزمن

الموقع : يحسن أن يكون قريباً من المطبخ بقدر الإمكان ، وأن يتناسب حجمه مع حجم المنزل وعدد أفرادها ، وأن يكون جافاً ، متجدد الهواء ، مضيئاً ، ويجب أن يقل دائماً وأن تحفظ مفاتيحه مع ربة المنزل .

معداته : يتجوز على عدد كاف من الدواب . وأحسنها ما كانت أبوابه تنزلق ، وأن يحتوي على عدد وافر من مثابك التعليق ، وميزان وموازن ، وقلم وكاشة خاصة وكشف حديث بأسعار الحاجيات ، وعدد وافر من البرطمانات ذات الفوهة الواسعة الملصق عليها أسماء الحاجيات محط واضح ، وعلب ذات غطاء محكم ، وصندوق للقمامة ، وفرجون ، وفوطه أطباق وفوطه شبكية ، وفوطه لمسح الأيدي ، وممسحة ، ومقص ، وعلة خيط كنان ، وسكين أو اثنين ، وملقعة من كل نوع ، ومجرف .

ملحوظة : (١) : يجب حفظ المواد السامة في زجاجات ملصق عليها الاسم ( يوجد ورق خاص لونه أحمر لهذا الغرض ) في دولايب خاص ، إن أمكن ، أو على الأقل في مكان بعيد عن متناول الأيدي .

ملحوظة : (٢) : مواد التنظيف ومواد الغسل الواجب تخزينها يجب حفظها بعيدة عن مواد الغذاء ، وإن أمكن يحسن إخراجها في وقت خلاف الوقت المقرر لإخراج مواد الغذاء . هذا ويجب على ربة المنزل وضع كشف خاص بأسماء الموجودات وموصفها ، وأن تحدد وقتاً معيناً لإخراج المواد اللازمة ، ويجب المحافظة على هذا الوقت .  
النبابة بالمخزن : يرال العبار كل يوم بخزقة مبللة ، ويجب تنظيفها جيداً آنافاً ناً .

### خزن الأطعمة

١ - يجب أن تكون ربة المنزل ملئة بمعلومات شخصية واسعة عن مخلات بيع الأطعمة وأنواعها ، حتى تستطيع اختيار الأصناف بحكمة .

٢ - يجب عليها خزن الأطعمة في الأوقات المناسبة حتى يمكنها الحصول عليها جيدة ورخيصة .

٣ - أن تحصل على الكمية اللازمة لها لأطول مدة ممكنة حتى لا تحتاج إليها في وقت قتلها فيه فتشتريها بإضاف ثمنها ، وحتى تقلل على نفسها المجهود فتقتصر على شراء مواد الطعام الطازجة التي لا يمكن تخزينها ، مثل اللحوم والألبان والحضر .

لذلك يجب معرفة الاوقات المناسبة من السنة لحزن أنواع المأكولات، كما يجب معرفة الطريقة الصحيحة لحزنها حتى لا تلتف .

## أولاً - الأطعمة الجافة

١- المرقين : ويشترى عادة بالشوال أو نصفه أو ربعة أو بالكيس الصغير في حالة شراء الدقيق الأفرنجى ، ويجب حفظه جافاً في آنية من الصاج ، أو برطمان زجاجي أو صفايح محكمة الغطاء ، وتتطلب هذه الآنية آناً فائناً تنظيفاً جيداً ، ويلاحظ استعمال الدقيق بنظام : فتلاً في حالة وضع كمية جديدة براعى استعمال الكمية القديمة أولاً ، إلا إذا كان تركيب الإناء ممدداً لاستعمال الكمية بنظام ، كأن تكون له فتحة معينة في أحد حوائطه .

البقول : مثل الفول والعدس والفاصوليا والبالزلاء الجافة واللوبياء والحمص الجاف . يجب ألا تخزن بكميات كبيرة لأنها كثيراً ما تتأثر بالسوس ، وتخزن غلظوة بقليل من الملح وتحفظ عادة في كيس ، وأحدها ما يصدر من الوجه القبلي في شهر أبريل ، ويصدر من الوجه البحرى في مايو ويونيه .

٢- الحبوب : ومعظمها يبقى مخزوناً بدون ثواب مدة طويلة خصوصاً إذا كانت غير مطبوخة ، وتحفظ في علب أو برطمانات محكمة الغطاء ، وأكثرها استعمالاً في المنزل هي : (١) القمح والقمح : ويخزن في مايو ويونيه .

(٢) الأرز : ويجب أن يكون سليماً نقي اللون ، قليل المواد الداخلة فيه كالدهون والاشوائ والجير ، وأن يكون من نوع جيد - ويخزن في أغسطس وسبتمبر .

(٣) السمسم : ويتحتاج إليه ربة المنزل أحياناً وهو نوعان : مقشور وغير مقشور ، ويخزن في أكتوبر ونوفمبر .

(٤) المكرونة : وأحدها ما كان سهل الكسر ، ومنها ما يصنع بمحصر . ومنها ما يستورد من الخارج .

(٥) السكر : جمع أصناف الكر ( ما عد النوع المبلل ويستعمل لبعض أنواع الكعك ) Moist Brown Sugar تبنى بحالة جيدة مدة طويلة من الزمن ، مع ملاحظة حفظها في مكان جاف وإثناء تحكيم الغطاء .

وزنه ، ويحفظ في علب محكمة الغطاء إذا كان من النوع السائب ، الذي يشتري بالكيلو أو بالجرامات ، وإلا فيخزن في غلافه الخاص .

٧ - البين : البين الصحيح يبقى مدة طويلة ، ولكن البين المطحون يحسن استعماله أولاً بأول ويحفظ لحين استعماله في علة أو برطمان محكمة الغطاء .

٨ - المري : تحفظ في مكان متجدد الهواء جاف ، ويجب عدم تحريك البرطمانات إلا عند اللزوم ؛ ويجب ألا تلامس البرطمانات بعضها بعضاً .

٩ - الصل الزبيب : وأحبه ما يخزن بخليته صحيحاً في آنية من الفخار أو في علب من الصنبي .

١٠ - الفواكه المخمضة : تحفظ في مكان متجدد الهواء جاف ، ويجب الكشف عليها آنفاً وأوملا حلة عدم تحريكها إلا عند اللزوم .

١١ - الفواكه الجافة : مثل القراصيا ، والوشنة ، والمشمشة ، والزبيب الخ . تخزن مدة طويلة وخصوصاً إذا كانت من نوع جيد ، وأحسنها ما خزن في بدء الموسم ويجب التمشيش عليها وقتاً موقفاً لتأكد من عدم اختارها ، وتحفظ محكمة الغطاء .

١٢ - المكسرات : مثل التندق ، واللوز ، والجوز ، والصنوبر - تخزن مدة طويلة مع المحافظة عليها من الفيران .

١٣ - الثوابل : مثل الفلفل - الشطة - كسبرة ، كمون ، يلسون ، كراوية ، قرفة ، وغرن في أبريل ومايو ، ويجب أن تكون حافة طائفة اللون قليلة الأعشاب الزائدة . تنحل وتفرل وتنتق وتحفظ في علب محكمة الغطاء أو في أكياس من الديمور توضع في مكان متجدد الهواء جاف . ويجب ألا تخزن مدة طويلة بكميات كبيرة حتى لا تفقد نكهتها المميعة .

ثانياً - مواد التنظيف

ويجب حفظها منفصلة عن مواد الغذاء .

١ - الصابون : الصابون المصنوع حديثاً به كمية كبيرة من المياه ، ولذا يجب عدم استعماله ، لأن في ذلك خسارة ، ويجب أن يمرض للهواء حتى يتم جفافه ، وذلك برصه بشكل هرم .

ويوجد نوع رخيص للاستعمال المنزلى على هيئة قضبان تقطع فى المنزل بسكين حاد أو خيط كتان .

٢ - الصودا : يجب أن تحتفظ بحكمة الغطاء حتى لا ينسرب إليها الهواء .

٣ - الشمع : يمكن تخزينه بكميات كبيرة مع المحافظة عليه من الغيران .

٤ - غاز البترول : يجب حفظه إن أمكن فى مكان بعيد عن المطبخ ، ويوضع فى صفحة خاصة .

### ثانياً - مواد الغذاء الطازجة

١ - اللحم : يجب أن يشتري من محل موثوق به ، ويجب أن يكون عديم الرائحة واللون غير حادى ، وفى حالة تغير لون اللحم يجب غسله بالماء والخل وعلويه فى الفرن ، ويجب حفظه بعيداً عن محط الذباب وذلك بتغطيته .

وقد يفيد رش اللحم بكمية من الدقيق مضافاً إليها قليلاً من الخل .

٢ - السمك : يجب شراء الكمية الضرورية عند الاحتياج إليها ، ويجب طهيها ، بسرعة ، فالمسك غير الطازج خطر جداً على الحياة .

٣ - الطيور : تكون ممثلة الجسم ، سليمة البدن ، خالية من الحشرات ، صغيرة السن وبمخس ذبحها وتظيفها قبل طهيها بليلة ، فان هذا يساعد على ليونة أنسجة الجسم .

٤ - اللبن : يمكن شراؤه من محل موثوق به ؛ ويجب غليه عقب تسلمه مباشرة . ثم تبريده بسرعة ، فان هذه العملية تعمل على قتل الميكروبات .

ويساع اللبن أيضاً فى زجاجات خاصة معقمة ، وهذا النوع يراعى فيه الشروط الصحية منذ حله من البقر حتى وصوله إلىنا ، فالقرفة تغسل قبل حليها ، ويقوم بحليها شخص نظيف الهدام والأيدى ، سليم البنية ، ويصب لبنها فى آنية نظيفة للماية ، ومنها يعبأ فى الزجاجات المعقمة ويحكم غطاؤها .

٥ - الكريمة : يجب شراء الكمية الضرورية وقت الحاجة إليها ، رأن تشتري من محل موثوق به ، ويراعى أن تكون طازجة .

٦ - الزبد : تشتري بكميات صغيرة لتتق طازجة للاستعمال اليومى ( الأكل ) .

خزنها : تشتري بكميات كبيرة في موسمها أى في شهر يناير ، وتخزن طول العام بعد تحويلها إلى سمن بالطريقة الآتية :-  
تطبخ على النار وتصفى بمصفاة لفصل المواد الغريبة ، ثم ترفع على النار ثانياً مع التقليب باستمرار حتى يصفر لون اللبن الزائد ، ثم يرفع الإناء من على النار ويستمر في التحريك حتى تنخفض الحرارة نوعاً فتفصل الكمية الرائقة المعروفة بالسمن وعادة تسكيل .  
ويلاحظ أن نوع الزيت الجيد ينتج ٨ كيلو سمن من كل ١٠ كيلو من الزيت .  
ويجب وضع كمية من الملح الشدي تراوح بين ٦ كيلو لسكل صفيحه سمن وذلك عند انخفاض درجة حرارتها :

٧- الجبن : أنواع الجبن عدة ويمكن تقسيمها قسمين :-  
(أ) الجبن البلدى - أنواع الجبن المختلفة التى تصنع بالقطر المصرى ، كالحلوم والقمبلى والقريش والمضاعفة القشدة (دوبل كريم) الخ  
(ب) الأصناف الأفريقية - وهى ما تستورد عادة من الخارج ، وتقوم وزارة الزراعة الآن بعمل جلة أنواع منها .  
خزنها : تخزن ربات المارل الجبن البلدى كل بالطريقة التى تراها ناجحة ، أما النوع الأفريقى فلا يخزن ، وعادة يشتري بكميات صغيرة : وخوفاً من تلفها يجب أن تلف بورق زبد وتوضع فى آنية من الصينى أو الزجاج حتى لا تجف .

٨ - الجبنة : يجب العناية التامة بإنتاج الجبنة . وذلك بمسح كل يوم وتنظيفه جيداً آنافأماً ، وتفرغه من بقايا الجبنة قبل وضع الكمية الجديدة لمنع حدوث العفن ، ولا يجوز وضع الجبنة بها وهو دافئ .

٩ - الحضر الحضر : يجب أن تكون طازجة ناضجة وأوراقها ناضرة ذات لون أخضر ، وتختار متاسكة الأجزاء خالية من العطب ، ويجب أن تشتري في موسمها الذى تكثر فيه ويرخص ثمنها .  
الدرنات والحذور : تختب خالية من الضئ حتى لا يتضاعف وزنها ، وكذا ليس بها أى عطب متاسكة الأجزاء . وملساء .

١٠ - الفاكهة : يجب أن تكون طازجة سليمة من كل عطب مع ملاحظة تمام نضجها ، وأحسنها ما كان متاسكة الأجزاء .

## الموازين والمكاييل المنزلية

يمكن لربة المنزل الاستعاضة عن الموازين بمكاييل منزلية ، ويراعى عند ملء الملاعق أن يكون ما فوق مستوى الملعقة معادلا لما فيها ، وعند ملء الأكواب ألا تهز أو تكبس .

وتقسم المواد الغذائية للأقسام الآتية :

أولاً : المواد الجافة :

ملء ملعقة كبيرة = ٣٧.٥ جرام من السكر	ملء ملعقة شاي = ٥ جرامات من السكر
ملء ملعقة كبيرة = ٣٧.٥ جرام من الدقيق	ملء ملعقة حلو = ٢٠ جراماً من السكر
كوب سكر ستريفش = ٢٠٠ جرام	ملء ملعقة حلو = ٢٠ جراماً من الدقيق
كيلو سكر ستريفش = ٥ أكواب	

ثانياً : المواد الدهنية :

قطعة زبد فى حجم البضة = ٣٧.٥ جرام .
فنجان شاي من زبد = ٢٠٠ جرام .
فنجان شاي كريمة لثاني = ٢ فنجان شاي كريمة مخفوقة
ثالثاً : السوائل :

كوب ماء = ١٢ ملعقة شوربة
ملعقة شوربة = ٣ ملاعق شاي
٥ أكواب ماء أو لنا = ٤ كيلو
الآز = ٤ أكواب ماء



## الغذاء

**فرائمه :** لا شك أن الطعام هو أهم مقومات الحياة ، فلا يستطيع أى كائن حى فى كلتا المملكتين النباتية والحويوانية أن يعيش طويلا بغيره .  
فالطعام لازم لتتو الجسم وتمريض ما فقد من الأنسجة وحفظ حرارة الجسم فى درجة ٣٧ وإمداده بالطاقة اللازمة لأعماله وحركاته وبجوداته .

**تركيبه :** المواد الغذائية نوعان :

- ١ - مواد عضوية أساسية وهى تنقسم إلى :  
(أ) مواد بروتينية (ب) مواد كربو أيدراتية (ج) مواد دهنية
- ٢ - مواد غير عضوية وهى الماء والأملاح المعدنية .
- ٣ - مواد إضافية وهى الفيتامينات .

**المواد العضوية :** والآن لنكلم عن المواد العضوية الأساسية .

(أ) المواد البروتينية : وهى التى تحتوى على كميات مخلفة من الكربون والأكسجين والأييدروجين والزرال والكبريت والفسفور ، وهى توجد فى اللحوم والأسماك والبيض والألبان والنباتات الخ .

(ب) المواد الكربو أيدراتية : وهى التى تتكون من الكربون والأييدروجين والأكسجين فقط ، وهى توجد فى السكر بأنواعه والحبوب والقمح والذرة والأرز والبطاطس والخضر والفواكه وغيرها .

(ج) المواد الدهنية : تتكون من نفس العناصر الخاصة بالمواد الكربو أيدراتية ، ولكن بطريقة كباوية مختلفة ، وأكثر وجودها فى الزيوت النباتية والدهن الحيوانى وغير ذلك ولقد كان المعتقد إلى زمن قريب أن المواد البروتينية هى التى تعوض وتريد فى نمو الجسم وأن الكربو أيدرات هى التى تمد الجسم بالحرارة ولكن الرأى السائد الآن هو أن الحرارة اللازمة للجسم بأخذها من أكسدة أنسجة وشلايا الجسم نفسه ، وأن البروتينات والكربو أيدرات كلهاهما يميلان على بناء الجسم وتكوين أنسجته .

**المواد غير العضوية :** أما المواد غير العضوية ، فالمقصود بها الأملاح والعناصر المعدنية والماء ، فوجود هذه المواد ضرورى للجسم ، فإن الأملاح والعناصر المعدنية تدخل فى تركيب أنسجة الجسم فضلا عن وظيفتها العضوية التى لاغنى للجسم عنها . فعنصر الكالسيوم مثلا ضرورى فى تكوين العظم ، كما أن الحديد يكون أهم عنصر فى خلايا الدم الحمراء ، واليود لازم للغدة الدرقية لكي تؤدي وظيفتها . . وهذه العناصر المعدنية توجد فى معظم المواد البروتينية كالحضر والفواكه واللبن واللحوم والماء بمقادير مختلفة كما أن ملح الطعام الذى يتناوله الإنسان بكثرة يحتوى على كل من الكلور والصوديوم وكلاهما ضرورى للجسم ، ويحتاج جسم الإنسان إلى ما يقرب من ١٤ جم من العناصر المعدنية . أما الماء فهو بلاشك من أهم محتويات الجسم ، ومن أزم الضروريات للحياة ، ويمكن أن نعلم أن ٦٨ ٪ من وزن الجسم تقريباً يتكون من الماء . والماء هو العنصر الهام فى جميع السوائل فى الجسم مثل الدم واللب والسائل الزغاعى وأفرار الغدد المختلفة ، كما أنه أداة هامة فى التخلص من المواد الضارة التى يفرزها الجسم ، ويحتاج الجسم إلى ٢٥ لتر من الماء كل يوم .

**الفيتامينات :** وعلاوة على القسمين السابقين وهما المواد العضوية وغير العضوية يوجد جزء آخر هام وهو الفيتامينات ، إذ أن الجسم لا يستفيد من الأغذية إلا مع وجود الفيتامينات وهى مواد ذات تركيب كيميائى معقد توجد عادة بكميات ضئيلة فى الحضر والفواكه الطازجة ويتأثر بعضها بالحرارة . ولذا لا توجد فى الأطعمة المجمدة . وقد وجد أن هناك أكثر من نوع واحد من الفيتامينات ، إذا خلا الطعام من أحدهم أو كلها فإنه يتسبب عن ذلك أمراض كثيرة لا يبرأ الإنسان منها مادام طعامه خالياً منها . أنواعها . ويوجد الآن من الفيتامينات أنواع كثيرة نورد منها ما يأتى : -

**هامين «أ» :** يوجد بكثرة فى زيت كبد الحوت والزبد والقشدة ومع البيض والحبوب والجزر واللبانخ والطماطم والكرنب والخوخ والبرتقال وغيرها ، وهو قليل جداً فى الزيوت النباتية كزيت الزيتون وفى اللبن المزوع منه القشدة . هو قابل للذوبان فى المواد الدهنية ، ولا يتأثر كثيراً بالحرارة إلا إذا كانت شديدة ولمدة طويلة ، وعدم وجوده فى الطعام يؤدى إلى زيادة قابلية الجسم للأمراض المعدية وإصابة ملتحمة العين بمرض القشرة ويمكن الحصول عليه من الجزر (مادة الكاروتين) .

**فيتامين د<sup>٤</sup> :** ويوجد بكثرة في الحبوب النابتة التي ينزع منها قشرها كالأرز  
خبث القشور كما يوجد في الخبز والذرة المزروعة ، كالحلبة والفول البات والشعير  
وغيرها . وهو قليل في المأكلة والخضر واللحوم والألبان ، وهو قابل للذوبان في الماء  
ويتأثر كثيراً بالحرارة أما الأمراض التي تنتج من عدم وجوده فهي البري بري .

**فيتامين د<sup>٥</sup> :** ويوجد هذا النوع في الحبوب التي بها خنثيها ، وأيضاً في الخبز  
وفي اللحوم واللبن والبيض والكرن والخضر ، وهو قابل للذوبان في الماء ، ولا يتأثر  
كثيراً بالحرارة . وخلو الطعام منه يسبب مرض البلاجا الكثير الانتشار بمصر ، وقد  
 لوحظ أن لهذا المرض علاقة شديدة بدقيق الأذرة . ولذلك لقلة المواد البروتينية فيه

**فيتامين د<sup>٦</sup> :** ويوجد بكثرة في الفواكه والخضر الطازجة خصوصاً ذات العصير  
الليمون والبرتقال والبطاطم وما شابه ذلك . وكذلك في اللبن في وقت الربيع . وهذا  
النوع من الفيتامين قابل للذوبان في الماء وسريع التأثير بالحرارة ؛ وخلو الطعام منه  
يؤدي إلى مرض الاقربوط ؛ وهو شائع في الأطفال الذين يتغذون على الألبان  
الصناعية . فن الواجب إعطاؤهم عصير الفاكهة .

**فيتامين د<sup>٧</sup> :** ويوجد في زيت السمك ومع البيض . والزد والقشدة وغيرهما  
من الدهون الحيوانية ولا يوجد في الزيوت النباتية ، وهو قابل للذوبان في الدهن .  
وقليل التأثير بالحرارة . وقد اتضح أن لهذا الفيتامين علاقة بتكوين العظام فإن فقدته  
يؤدي إلى الكساح عند الأطفال ولبن العظام عند الكبار ، كما يؤدي إلى تسوس الأسنان .  
وقد ثبت أن لهذا الفيتامين علاقة كبرى بأشعة الشمس وخصوصاً السفحية ،  
فهي ضرورية جداً لتنشيط جسم الإنسان علاوة على الاستفادة من هذا الفيتامين .

**فيتامين د<sup>٨</sup> :** وهو يوجد في الخضر الطازجة وفي القمح والفول والشعير والزيوت  
النباتية ، ولكنه غير موجود في المواد الحيوانية ، وجنين الحبوب وخصوصاً القمح  
أغنى المواد الغذائية بهذا الفيتامين ، وهو قابل للذوبان في الدهن ، ويتأثر بالحرارة ،  
وقد اتضح أن لهذا الفيتامين علاقة كبرى بالقدرة على التناسل ، وأن فقدته من الطعام  
قد سبب نقص التناسل أو يؤدي إلى المقم .

## تنوع الاغذية

من الضروري تنوع الغذاء الذي يتناوله الإنسان حتى يتنوع العمل الذي يقوم به الجهاز الهضمي ، وتعود المعدة هضم مختلف أنواع الطعام ، ويصير الجسم أكثر احتمالاً عند مقابلة مأكله أو تغير الجو الذي يعيش فيه ، وعندما يكون الجسم سليماً فإن الجهاز الهضمي يكيّف نفسه باختلاف الغذاء ، لأن المعدة تفرز من العصارة الهضمية ما يكفي الغذاء الذي يتناوله ، وإذا استمر الإنسان في تناول غذاء واحد فإن المعدة تتعود لإفراز مقدار معين من العصارة ، فإذا اختلف هذا الطعام حدث اضطراب في الجهاز الهضمي . كما أن السن تأثيراً في اختلاف أنواع الأغذية ، فالطفل الذي يسكن عمره بضعة أشهر لا يمكنه أن يهضم المواد العشوية ، لأن العصارة المعدية عنده لا تحتوى على الخائر التي تحول النشا إلى جلوكوز ، ولكن هذا الطفل عندما يصير عمره سنتين أو أكثر يمكنه هضم المواد العشوية والاستفادة منها وكذلك الشخص المسن والمريض فإن معدتهما لا يكون لديها المقدرة الكافية على هضم ما يقدم لهما .

ومن المعروف به أن بعض الأغذية تكون أكثر ملاءمة لبعض الحالات . فمثلاً في البلاد الباردة حيث الأجسام في حاجة إلى كمية وافرة من الحرارة تكون المواد الدهنية أكثر ملاءمة لأنها تتأكسد بسرعة وتحدث كمية من الحرارة . وفي الأعمال التي تحتاج إلى مجهود جسدي كبير تكون الكربوهيدرات خصوصاً السكر أكثر ملاءمة لأنها سهلة الهضم وتغطي الجسم الحرارة اللازمة له . أما في الحياة الهادئة فتكون البروتينات أكثر ملاءمة . وعلى العموم من الواجب أن تحتوى كل أكلة يتناولها الإنسان على المواد الغذائية الأساسية بنسب تلائم حالته . كما أنه من الممكن الاستعاضة بالكربوهيدرات بدل الدهن وبالعكس . لأن هذا التركيب واحد في كل من الحالات . ولكن من الضروري تناول كمية كافية من البروتينات لمده الجسم بالآزوت اللازم له .

وهاك نوعان من البروتينات بآنية وحيوانية . فالحيوانية أسهل هضماً لأنها أقرب إلى تركيب بروتين جسم الإنسان . أما النباتية فإنه لا يهضم منها أكثر من ٧٥ ٪ . كما أن تنوع الغذاء لا يوجد عند الإنسان مثلاً من تناوله .

## تأثير الطهي في الغذاء

تحتاج أغلب الأعدية إلى الطهي لأسباب عدة ، نذكر منها مايلي :

١ - للطهي تأثير بالغ في قتل الميكروبات التي توجد بالطعام ، كما أنه يحسن منظره ويصيره أكثر موافقة لحالة الجسم وأسهل هضما ، وفي أغلب الأحيان يسبب الطهي تليين الأنسجة وتفكيكها بمضما من بعض فتور فيها العصارة المعدنية بسهولة .

٢ - فعند طهي المواد البروتينية ( اللحم والبيض ) تتجمد وتفكك الحبيوط المكونة لها ، أما إذا زادت الحرارة عليها فإن هذه البروتينات تتجهد إلى درجة كبيرة بحيث يصعب على العصارة الهضمية التأثير فيها .

٣ - وعند طهي المواد النشوية يفكك الجدار الحلوى المكون من السيلولوز ، ويؤثر الماء في الحبيبات فتفجر . وبذلك يسهل على العصارة الهضمية التأثير فيها .

٤ - وعند طهي المواد الدهنية تفكك الأنسجة المكونة لها ، ولكن يجب ألا تزيد كمية الحرارة بحيث تحلل المواد الدهنية فتكون عسرة الهضم .

٥ - بعض الحضر قليلة القيمة الغذائية مثل القديط والكرنب ، وكل قيمتها في الأملاح التي بها ، فإذا سلفت فإنها تفقد ماؤها من الأملاح ، وعلى ذلك يكون تمريرها للبخر أكثر فائدة .

٦ - الطهي يحفظ الطعام مدة طويلة دون تلف .

٧ - اللحوم النيئة محرم أكلها على كل الشعوب المتعدية .

٨ - الطهي يكسب الطعام رائحة ونكهة تساعد على فتح الشهية ، وهذا معناه ازدياد المصارات الهضمية التي تساعد على سرعة هضم الطعام .

٩ - يساعد تنويع الألوان بالشئ الواحد فلا يبعث الملل .

## التوابل والبهارات

التوابل والبهارات والمواد التي تعطى الطعام الرائحة الطيبة لا تعتبر أغذية ، لأنها لا تقوم بنمو يص ما يعمده الجسم ولا تمدّه بالحرارة ، على أن إضافتها للأطعمة ضروري للأسباب الآتية :

- (١) فتح الشهية ، (٢) زيادة إفراز العصارات المعدية التي تسهل عملية الهضم .
- (٣) إكساب الطعام رائحة طيبة ونكهة .

ويستحسن الاستغناء عن إضافتها لأغذية المرضى والمصابين بضعف الكلى أو بالتهابات في أعضاء الجسم

ولا يوجد حد فاصل بين البهارات والتوابل فكلهما يستعمل غالباً لمرض واحد .

رقم	النوع	الأصل	المحضر	فائدة والاستعمال
١	المردل (المزرد)	مدور ذات المردل وبوجد، كثره في سرور وسط مروج الاراضي وبوجد شهاورال مدور صواء وأخرى سوداء	سحق المردل وتخلط	له طعم حريف يساعد على إفراز العصارات المعدية، يعمل منه أوراق المردل التي تستعمل طبياً
٢	الفلفل الأسود	ثمرة شجر زيت في سومطرة وجاوة والهند	تسحق في الشمس ، وتطحن	عطي نكهة حارة ومطهر كالإس
٣	الفلفل الأبيض	مدل أسود قطع في الماء أو ماء الجير وأزيل القشرة الخارجية وتحت له أحسن التبلل	يرك حوماً أو يطحن	كالإس
٤	الفلفل الأحمر	ذات الفلفل الأحمر	يجفف ويبسج	نكهة
٥	الشطة	قرن ذات الشطة	• •	طعمه حريف لحرارة زائدة — له نكهة
٦	الزنجبيل	ساق أرضي ينمو في الهند والصين وبنه الأسود وهو ما يشي قشرته وإذا أزيلت القشرة تحصل على زنجبيل أبيض	يكشط قشره ويجفف بتركه صحيحاً أو يطحن أو يسكر	له نكهة ولذية حارّة لهم ويدخل في بعض المشروبات الطيبة والزنجبيل السكر يدخل في الكعك الخ
٧	الحرفة	عبارة عن ظف عجزة القرفة وتمور في المناطق الاستوائية كيان والهند	يجفف القلب — وقد يطوى أو يطحن	نكهة ودواء

( تافع التوابل والبهارات )

رقم	النوع	الأصل	التصنيف	الطائفة والاصول
٨	زيت الفرفة	كالسابق	يستخرج بالصر	لشكة ودواء
٩	القرنفل	براعم زهرية تجمع من شجرة الفرقلي التي تنمو جزائر الهند الشرقية وسيلان والرافيل	تلفط البراعم قبل تنعيمها وتحمف في الشمس	لشكة والرائحة الطيبة
١٠	زيت القرنفل	كالسابق	يستخرج بالصر	لشكة والرائحة ودواء
١١	جوزة الطيب	تأخذ من نوع البندقة تنمو في الهند	يجفف ثم يحمف وقد يترك صحبة أو محمف	الرائحة الطيبة والشكة
١٢	المكاري	خيط من التوابل المختلطة التي تنمو في الهند		لشكة والرائحة الطيبة
١٣	محجون المكاري	خيط من التوابل التي لا يمكن مزجها بشيء يعطى وهي جماعة من البهار والمصنوع	بالصبر ثم يحمف في الشمس	لشكة والرائحة الطيبة
١٤	للح	من البهار والمصنوع	بالصبر ثم يحمف في الشمس	كالسابق
١٥	النساع	نبات يسمى يزرع في مصر وأوربا	يجفف في الشمس	كالسابق
١٦	روح النساع	" " " " " "	يقطر	دواء - رائحة ولشكة
١٧	الحبة السوداء	نبات أهيه بالكون	تحمف في الشمس	تضاف مع الفلفل الحار وتعمل في التحليل
١٨	زيت الحبة السوداء	نبات أهيه بالكون	يصر ويستخرج الزيت	دواء
١٩	الكراوية	بنور نبات سوي أوربا	تحمف وتترك أو تنعيم	لشكة والرائحة ومضروب
٢٠	الكون	بنور نبات الكون ، يزرع في مصر وسواحل البحر الأبيض	يصر ويحمف وقد يصر لاستخراج الزيت	رائحة طيبة - مضاد
٢١	وزيت الكون	أورق وبنور نبات ينمو في صعيد مصر	تحمف بنورها أما أوراقها فتعمل حمره	رائحة طيبة ولشكة
٢٢	الأسبرن	بنور نبات ينمو في الوجه القبلي	يجفف	يستعمل كسول ومضروب للانفصال
٢٣	الشمر	نبات عشبي دائم الساق	يجفف	ولأغراض طبية وفي تحمي طعم الحار
٢٤	المصفر	وسط نبات	"	لشكة
٢٥	البهارات	خيط من التوابل مثل الفلفل والقرنفل وجوزة الطيب والورد وكبابية صيني وقرمه الخ	تحمف وتنحس وسجل	للطوبى والشكة والرائحة والشكة

## المواد الملونة للمستعملة في الأطعمة

تستعمل هذه المواد في كثير من الحلوى والمزيجات والقطاير والشراب والمرق الخ .  
والأرض منها تحسين المظهر ، ويجب أن تكون المادة الملونة غير ضارة للجسم ، وأكثرها  
وأفضلها استعمالا ما كان من مصدر عضوي نباتي أو حيواني مثل الكركم والزعفران  
والكنشليل ، والصبغات المصراع باستعمالها كالمينيل البرتقالي .  
الكركم والزعفران . أصلهما نباتي ، ويعطيان لونا أصفر أو برتقالياً ، ويستعملان  
في بعض القطاير وفي مساحيق البيض الجافة وفي لوير الزبد الصناعي .

الكنشليل : مادة ملونة ذات أصل حيواني تستخرج من حشرة ، إذ تؤخذ هذه الحشرة  
وتقتل بالحرارة ، ثم تنقع في الماء لاستخراج اللون الأحمر القائم الموجود بها الناتج من وجود  
المادة العضوية المسماة حامض الكروميك - يضاف إلى هذا المنقوع مادة قاعدية ضعيفة  
وقليل من الكحول ، وهذا ما يسمى بالكنشليل - أما إذا أضيفت إلى هذا المنقوع السابق  
كبة من الشب فوزبب المادة الملونة وتسمى ( كرمين ) وتستعمل في مستحضرات الزينة .

## الروائح الشائع استعمالها في الأطعمة

الفانيليا : عبارة عن الثمار المجففة التي تؤخذ من الفانيليا ، وهي منسلقة تنمو في المكسيك وتزرع  
بكثرة في مدغشقر وبيشل والهند . وهذه الثمرة عبارة عن قرن رفيع طوله من ١٠ - ١٥ سم ،  
وعرضه نحو ١٠ ملمترات ، ناعمة اللمس ، سوداء اللون ، وداخلها مادة لحيية بها جوب سوداء رفيعة .  
توضع هذه الثمار في الكحول فتذوب فيه المرات ذات الرائحة العطرية ، وهي الفانيلين  
وقد يوجد على شكل بلورات رفيعة قصيرة ذات رائحة عاصية ، وهي قليلة الذوبان في  
الماء البارد وأكثر قابلية للذوبان في الماء الساخن والكحول .  
تستعمل الفانيليا في كثير من أنواع البسكويت والكيك الخ . وكل صنف يدخل في  
مقايير البيض خاصة ، كذلك تستعمل لأنواع الحلوى المختلفة .  
ماء الورد : يستخرج بتقطير الورد ويستعمل للحلوى الشرقية .

ماء الزهر : يستخرج بتقطير زهر النارج ويستعمل في بعض أصناف الحلوى .

روح اللوز : يستخرج من اللوز ويستعمل في بعض أصناف الحلوى والكيك الخ  
ويستخى به عن استعمال الفانيليا .





هو إضاح اللحوم والخضر والبقول وغيرها ومزج بعضها ببعض للحصول على غذاء  
 تام سهل الهضم . وأهمية الطهي تتلخص فيما يأتي :

١ - الغذاء الجيد هو قوام الصحة ولا يتأتى إلا بالطهي المتقن .

٢ - القيمة الغذائية للأطعام لا تتوافر إلا بحسن اختياره وإعداده حتى يفي بالغرض  
 المطلوب من أجله ، وربما يكون النوع ذا قيمة غذائية عظيمة ، ولكن يفقدها بسوء  
 التصرف عند الطهي .

٣ - الطهي وطرق تقديم الطعام يدلان دلالة صادقة على مقدار تقدم الشعوب  
 لذلك فطلت الأمم المتقدمة إلى أهمية الطهي وعلاقته بصحة الأفراد ، فذتها بالمعلومات  
 العلمية والعملية حتى تقف على فائدة كل عنصر من عناصر الطعام للجسم ، وعلى الكميات  
 اللازمة من كل لكل شخص في الأعمار المختلفة على حسب ما يبذلونه من جهود عقلية  
 أو جسدية ولهذا السبب أوجبت بعض الأمم على كل امرأة قبل أن تبدأ حياتها الزوجية  
 أن تلتحق بمدرسة تتعلم فيها الفنون المنزلية ، وأهمها الطهي ، حتى تتمكن من وضع نظام  
 البيت على أسس صحيحة تضمن الراحة والسعادة .

### أسباب الطهي

ينظر تأثير الطهي في الغذاء ( ص ١٧ ) .

## طرق الطهي المختلفة

### أولاً - السلق

تعريفه : السلق من أسهل طرق الطهي ، وهو عبارة عن غمر الطعام في سائل في درجة حرارة عالية وهي درجة العليان ، أي ٢١٢ ف أو ١٠٠ ستجراد ، ويستعمل السلق عادة في الآتي :

- ١ - اللحم بأنواعه ، حتى تجمد المادة الزلالية السطحية فيساعد هذا على حفظ المواد الغذائية بداخلها .
- ٢ - للخضار الخضراء والبقول والبروكلي وغيرها .
- ٣ - لعمل الخلاصة حيث تعمل على تقليل كمية الماء به فيزيد ذلك في القيمة الغذائية .
- ٤ - لتبخير الماء من بعض الأطعمة ، كالفلايوا والبن النخل الخ .
- ٥ - لعمل الأشرطة المختلفة كالحلول السكرى الخ .
- ٦ - لطهي اللشويات كالمكرونة والأرز .

### الشروط الواجب مراعاتها عند السلق :

- ١ - أن تكون كمية السائل كافية لتغمر الطعام إلا في السمك ، فتكون الكمية قليلة تكفي فقط لتغطيته .
- ٢ - أن يكون السائل في درجة العليان إلا في السمك ، فتكون الحرارة فيه أقل من العليان .
- ٣ - أن يكون بالسائل ملح إذا لزم الحال ( ملعقة كبيرة لكل لتر من السائل ) وكذا يوضع البصل في سلق اللحم والطيور لمنع الزفر ؛ ويضاف الخل في سلق السمك علاوة على الملح بمعدل ملعقة كبيرة لكل لتر ماء ، أو عصير الليمون بنفس المقدار .
- ٤ - أن ينفخ الوعاء جيداً ماعداً في سلق الخضار واللشويات .
- ٥ - ينزع الريم كلما ظهر ( الريم هو الألومين القابل للذوبان المتجمد بفعل الحرارة )

### ثانياً - التسيك

هو الطهي في إماء محكم الغطاء . مع استهلاك قليل من السائل وخفض درجة الحرارة . ولذلك يستغرق هذا النوع من الطهي زمناً طويلاً .

### وللتسبيك قاعدتان

- ١ - في إثناء ملامت فوق النار الهادئة .
- ٢ - أو في الفرن . ويستعمل عادة الطاحن الصغار المطلى من الداخل ، وفائدة استعماله تلخص في الآتي :

(١) يحبط الحرارة المكثسة التي تساعد على نضج الأطعمة ، فتقلل من كمية الوقود المستهلك . (ب) سهولة التنظيف (ج) ليس لها تأثير في طعم الطعام ولا في فسادة . (د) تقدم للباندة بمحتوياتها غير أنها تلف بالورق المعد أو قوطه مطوية .

### الفرق بين التسبيك والسلق :

- ١ - كمية السائل المستعملة في التسبيك قليلة بالنسبة للكمية الواجب استعمالها في السلق .
- ٢ - درجة الحرارة في التسبيك بطيئة جداً بخلاف ما في السلق .

### الخطأ الذي يتوقف عليها نجاح التسبيك :

- ١ - استعمال إياه بحكم القطر الخفيف للتبخير .
- ٢ - تقطيع اللحم قطعاً مائية . وإذا كان لحم الحيوان كبير السن ويقطع قطعاً صغيرة .
- ٣ - أن تكون نسبة اللحم للسائل = ١ كيلو لحم : ١ كوب ماء .
- ٤ - أن يكون السائل نخباً نوعاً ، له طعم لذيد ونكهة الأطعمة المستعملة طاهرة فيه .
- ٥ - يسبك الطعام على نار هادئة على ألا يراد عليه في النضج حتى لا يضيع نكهته ويفقد طعمه .
- ٦ - تحباب مدة الطهي قبيلاً لوع الأطعمة المستعملة .

### قيمة الغذائية وهائد من العومرة الاقتصادية :

الطعام المطهى هذه القاعدة له قيمة غذائية كبرى ويرجع ذلك لطهى اللحم والمخضر مما حيث أن ما يقدر من طعم اللحم ومواده الغذائية أو الخضضر في أثناء الطهى يؤكل في المرق ، كما أن هذه الطريقة تساعد على الإدخال في الوقت والعمل والآنية والوقود لأن الطعام يطهى في إثناء واحد وعلى نار واحدة ،

### ثالثا - التخمير

التخمير عبارة عن طهي الطعام في مادة دهنية حيوانية أو نباتية ، كالزيت والسمن ، في درجة حرارة عالية . هذه الطريقة سريعة وسهلة ولكن تحتاج إلى عناية خاصة وحذر تام . والأطعمة المظهورة بهذه الطريقة شبيهة ولذيذة الطعم غير أنها عسرة الهضم .

#### طرق التخمير

للتخمير طريقتان : ١ - التخمير البسيط . ٢ - التخمير العميق أو العزير

#### ١ - التخمير البسيط

هذه الطريقة اقتصادية خطراً لاستعمال كمية قليلة من المادة الدهنية في التخمير وتستهلك في تخمير الأشياء غير المفطأة بشيء كاللحمة والكفتة الخ .

#### الطريقة العامة :

- ١ - تختار مقلاة نظيفة جافة . ويوضع بها كمية قليلة من المادة الدهنية .
- ٢ - ترفع على النار حتى يتصاعد منها دخان أزرق خفيف .
- ٣ - يوضع الطعام المراد قليه جافاً ويحمّر .
- ٤ - يقلب الضعاع حتى ينضج السطح البطني ثم يقلب ليشح السطح الآخر .
- ٥ - ينزع باحتراس ويصن ثم يوضع على ورقة ليمتص المادة الدهنية اللاحقة .

#### مزايا هذه الطريقة :

- ١ - اقتصادية . وذلك لأن كمية المادة الدهنية المستعملة قليلة ، وفي بعض الحالات قد يستغنى عنها كما في قلي السجق واللقطرمة الدسمة لو أفر هذه المادة فيها .
- ٢ - سهلة ورخيصة ولذيذة الطعم وسريعة .

مضارها : ١ - الطعام المطهى بهذه الطريقة يتمص كمية كبيرة من المادة الدهنية لخلوه من الأغلفة .

- ٢ - سطح الطعام دسم مما يؤدي إلى عسر هضمها .

٣- لا يكون لون أجزائها متعادلا .

٤- كمية المادة الدهنية الباقية لا يمكن استهلاكها إلا للصف فيه نظرا لتسرب نكهة الطعام إليها .

د. التحمير العميق (الغزير)

وفيه يطهى الطعام بكمية كاية في المادة الدهنية ، ولذلك تتعمل :



حلة وسبت للتحمير

- ١- مقلاة خاصة لذلك وغالبا تكون من الحديد المطلي أو الصلب غير الملحوه . ويحلب حجمها ، ولكن عادة لا يكون عمقها أقل من ٤ بوصات ، وقطرها من ٧-٨ بوصات .

٢ - سفط التحمير ( سبت ) ، ويكون

قطره أقل من قطر المقلاة بمقدار بوصة . وفوائده تنحصر في :

- ( أ ) يساعد على غمر الطعام دفعة واحدة وبذا يتم نضجه في وقت واحد
- ( ب ) يحفظ الطعام بشكله المطلوب .

( ج ) يساعد على تصفية الطعام المقلى من السمن . وذلك بهز أولاً ثم يوضعه على ورقة ليمص المادة الدهنية .



صفحة - سبت التحمير

ملحوظة : قد يستعاض عن السفط بمعلقة سلك في رفع الطعام كما في عمل الفواكه بالقيطة

٣- كمية المادة الدهنية تصل لحوالى ارتفاع المقلاة وبالتقريب فالكمية اللازمة للمقلاة السابقة تدوى حوالى كيلو ونصف .

الفائدة العامة للتحمير الغزير :

١ - تجهز الأدوات اللازمة : مقلاة عميقة ، السفط أو المعلقة السلك ، المادة الدهنية

٢ - تجهز الطعام على حسب نوعه والصف المراد عمله .

٣ - يعطى بالطعام المعين على حسب الصف والطلب والأعطية تختلف والشائع منها :

( أ ) البيض أو البيض والابن القليل ( ب ) شحمية الدقيق اللينة المشلى بالملح والقفل

( ج ) البيض وفئات الحبز المدقوق ناعما ( د ) النقيطة الفرنسية ( هـ ) المطير .

وفائدة هذه الأغلفة تنحصر في :-

- (١) يزيد في قيمة الطعام الغذائية . (ب) تعمل على تحسين شكل الطعام وجماله .
- (٢) تمنع اختلاط ربيع السمن بالطعام (د) تحفظ الطبقة الطاهرة للطعام من التلف والاحمرار قبل نضج الطبقات الباطنة .
- ٤ - تفدح المادة الدهنية ويعرف ذلك بتساعد دخان أررق خفيف .
- ٥ - يغمر الطعام وسد دقيقة تبدأ النار قليلاً لئلا يحمر لونه قبل تمام نضجه .
- ٦ - يصفى الطعام المقل من المادة الدهنية ، وذلك بهز المصفاة أو برفعه بالمعلقة السلك ثم وضعه على ورقة لامتصاص ما تبقى من المادة الدهنية .
- ٧ - يقدم ساخناً .

#### مزايا هذه الطريقة :

- ١ - الأطعمة المطبوخة بهذه الطريقة سهلة الهضم ، وذلك لأن الأغلفة تمنع امتصاصها للعادة الدهنية .
- ٢ - لون الأجزاء جميعاً يكون واحداً .
- ٣ - توضع الأطعمة كلها مرة واحدة فيمكن أكل الجميع ساخناً إذا أرد ، أو على حسب الصنف .
- ٤ - تأخذ وقتاً قصيراً في النضج .
- ٥ - تحتاج إلى مراقبة قليلة .
- ٦ - كمية السمن أو الزيت المستخدمة وإن كانت كبيرة فليتها في الواقع اقتصادية لأنه يمكن استعمال هذه المادة مراراً لأصناف مختلفة إذا اعتنى بها العناية السكانية ، ويرجع ذلك لارتفاع درجة الحرارة للواد الدهنية ارتفاعاً كبيراً يسهل مباشرة على كتم مصارات الطعام داخله . ولذا لا تنسب إلى المادة الدهنية ولا تؤثر في طعامها ، ويمكن في أصناف مختلفة كاللحم والسمن والفاكهة في المادة الدهنية عينا

درجة الحرارة اللازمة لتحضير الأطعمة المختلفة

تختلف درجة الحرارة ، فهي بين ٣٢ - ٤٠٠ ف ، وذلك يرجع لنوع الطعام المراد قلبه من حيث :

- ١ - النوع
- ٢ - تركيب الصنف
- ٣ - القوام

٤ - السمك ٥ - في أو ناضج ٦ - مقدار بلالة السطح

اختبار درجة حرارة المواد الدهنية الملائمة للتحمير

اصنع الاختبارات مقياس الحرارة الخاص ، ولكن التجارب العمية والملاحظات الآتية تبين صحة درجة الحرارة الملائمة للتحمير .

١ - وقوف حركة السمن أو الزيت ، ثم خروج دخان أبيض ، وكلما زادت الحرارة تصاعد الدخان .

٢ - يمكن اختبار درجة الحرارة بوضع قطعة من الخبز في المادة الدهنية عطف سمود الدخان ، فإذا احمر لونها في مدة دقيقة فالحرارة ملائمة للتحمير .

نموذج لتوضيح درجة الحرارة اللازمة للأصناف

السمك بالتقريب ٣٤٠ - ٣٨٠ ف	اللحم بالتقريب ٣٦٠ - ٣٨٠ ف
النقطة ٣٥٠ - ٣٦٠ ف	الطاطس ٤٠٠ ف

النقطة التي يتوقف عليها نجاح التحمير

١ - النفاطة التامة للمادة الدهنية ، وذلك بتصفيتها بعد كل تحمير أو في أثنائه إذا لزم الحال .

٢ - ملائمة درجة الحرارة للمادة الدهنية للأغذية المختلفة .

٣ - النصفية التامة بالسفط أو الملعقة ثم باستعمال الورق .

٤ - تحمير كمية ملائمة من الطعام دفعة واحدة ، لأن الكمية الكبيرة تعمل على خفض

درجة حرارة المادة الدهنية ، فلا تكتف المواد النذائية داخل الطعام ، بل تنسرب إلى

السمن فتؤثر في طعم المادة الدهنية . وبتحمير كمية كبيرة دفعة واحدة يطفئ السمن ويسيل على الموقد فيشتمل ويسبب خطراً .

٥ - قلب الطعام في أثناء التحمير البسيط ، وكذا بعض أصناف التحمير العميق (كالفرأكة بالنقطة الخ) .

٦ - الأطعمة المغطاة بالبيض وفات الخبز ، يلاحظ أن يكون غطاؤها متعادلاً منظاً مضبوطاً حتى لا يتساقط في أثناء التحمير فيسبب حرق للسمن .

٧ - الأطعمة المغطاة بالنقطة يجب تصفية الزائد منها قبل وضعها في المقلاة ، ويلاحظ رفع ما تساقط منها من المادة الدهنية بملعقة .

وإذا لوحظت القطر السامة كانت الأطلعمة المقلابة حسنة الطعم ، رائحة اللون ، خالية من المواد الدهنية ، سهلة الهضم هشة .

ملحوظة . يجب تقية الزيت عقب كل استعمال . وذلك بتصفية بشاشة بعد أن يبرد ويترك لحين الاستعمال .

ينقى السمن بنصفه في وعاء كبير مملوء لنصفه بالماء الدافئ ويترك حتى يبرد ، فتتجمد المادة الدهنية على السطح فتزفع هذه الطبقة فتكشف البقايا العالقة سطحها السفلى ، ثم تصف من الماء وتقدح للحصول من آخر الماء وتترك للاستعمال .

### رابعاً - الشئ

الشئ هو تسوية الطعام فوق نار مباشرة ، أو بتأثير الحرارة المشتعلة . وللشئ طرق مختلفة :-

- ١ - على النار المباشرة ، وعادة تكون بالفحم .
- ٢ - أمام نار حامية ( كما في حالة استعمال الفرن الهولندي ) كالشاورمة .
- ٣ - تحت نار غاز الاستصباح أو للكهرباء .

### القواعد العامة للشئ

- ١ - تجهز الطيور أو اللحم الخ على حسب نوعها ، وتجهف بفرطة لطيفة .
- ٢ - تنزل ثم يدهن سطحها بالسمن ليحفظها من الجفاف في أثناء العملية .
- ٣ - تدهن الشواية بمادة دهنية كزيت الزيتون وهه أفضلها .
- ٤ - تعرض جهتها لحرارة مرتفعة أو لامتدة دقيقة ، وذلك لتجعد المواد الرلائية السطحية لتحفظ مواد الغذاء في الطبقات الباطنة . يتم الضج على نار هادئة .
- ٥ - تقلب على الوجهين آناً فآناً حتى يتم نضجها بالتساوى دون حرقها .
- ٦ - تقلب بمقلقتين ، ولا يجوز مطلقاً اختبار النضج بوخزها بشوكة مثلاً ، حتى لا تنسرب العصارة الغذائية منها - تقدم وهي ساخنة .

### المدة المقررة للشئ

- اللحوم - من ١٨:٦ دقيقة على حسب سمك القطعة .  
الكبد : من ١٠ : ٢٠ :  
الكبد : من ٧ : ١٠ دقائق .



## عامساً - الطهى فى الفرن

الطهى فى الفرن هو نسوية الطعام بتأثير الحرارة المنشعمة ، وله طريقتان :

١ - الرستو : وهو عبارة عن الطهى بتأثير الحرارة المباشرة أو المنشعمة أمام النار لموقدة ، وهذه هى الطريقة المستعملة قديماً .

٢ - الطهى فى الفرن : وهو عبارة عن الطهى بتأثير الحرارة المنشعمة المنعكسة ، أى بوضعه فى فرن معلق ، حيث تشتع الحرارة من جوانبه فتساعد على نضج الطعام .

### الأفران

١ - يجب أن تكون الأفران والرفوف نظيفة حتى لا يغير طعم اللحم بتأثير الدخان المتصاعد .

٢ - تعد الرفوف على حسب الرغبة :

٣ - إذا كان الفرن يوقد باللمح الحجري فيوقد قبل استعماله ساعة على الأقل ، ويجب ألا تفتح الأبواب بدون داع لمنع تسرب الحرارة للخارج .

٤ - إذا كان الفرن يوقد بالغاز فيوقد قبل استعماله بعشرين دقيقة .

### اختبار حرارة الأفران

درجة حرارة الأفران :-

١ - الفرن الحار تكون درجة حرارته ٤٠٠ ف .

٢ - الفرن المتوسط . . . . . ٣٠٠ : ٢٢٠ ف :

٣ - الفرن البارد . . . . . ٢٠٠ : ٢١٢ ف :

الاختبار : يختبر الفرن بمقياس الحرارة ، وفى الأفران الكهربائية يوجد مثبتا بها

قد تخضع درجة الحرارة بلون استعمال مقاييس الحرارة كالآتى :-

١ - يوضع ظهر اليد ( لزيادة إحساسه بالحرارة بسرعة ) داخل الفرن ثم يعد :

( أ ) إذا وصل العدد ١٠ ولم يتمكن من الاستمرار لقوة الحرارة يكون الفرن حاراً .

( ب ) إذا وصل العدد ٣٠ - ٢٥ دل على أن الحرارة متوسطة .

( جـ ) إذا وصلنا إلى عدد يزيد على ٢٥ فما فوق كان الفرن بارداً .

٢ - توضع قطعة صغيرة من المعجن أو الورق مدة ٥ دقائق فى الفرن ، فإذا كان الفرن

معدل الحرارة تصفر القطعة ، وإذا كان هاراً تعمر ، وإن كان شديد الحرارة تحترق القاعدة العامة للطهى فى الفرن

- ١ - يغسل اللحم ويحفظ ثم يضرب إذا كانت قطعة رفيعة لتصير لينة .
- ٢ - تبلى على حسب الطلب والصف .
- ٣ - يوزن اللحم ويوضع على قاعدة سلك أو شواية فى صينية ويوضع على الفحم مقدار من السمن بنسبة ملعقة كبيرة لكل نصف كيلو لحم .
- ٤ - ترج فى فرن حار مدة ٥ دقائق حتى تتجمد المواد الزلالية السطحية .
- ٥ - يفتح الفرن ويوضع بعض السمن الحار المنساقط على السطح بملعقة ، يستبدل بالسمن الماء .

٦ - تبدأ الحرارة ويترك اللحم حتى يتم نضجه ، ويلاحظ تكرار عملية وضع السمن على السطح كل  $\frac{1}{2}$  ساعة ، وهذه العملية تساعد على :

- ١ - ليونة اللحم .
- ٢ - تمنع اللحم من الاحتراق .
- ٣ - تحسن الطعم .
- ٤ - تمنع انقباض الأنسجة .

المدة المقررة لطهى اللحم فى الفرن

- لحم الضأن : ٢٠ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة .  
لحم العجل : ٢٠ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة .  
اللحم البقرى : من ٢٠ - ٢٥ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة .  
الطيور الصغيرة : ١٥ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٥ دقيقة زيادة .  
وقد تختلف هذه المدة المقررة تبعاً إلى :

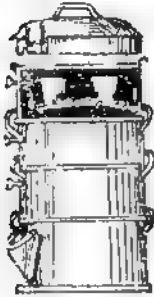
- ١ - سمك اللحم والحجم .
- ٢ - ذوق الأكلين .

سادساً - الطهى بالخار

هو إحدى طرق الطهى العامة ، وهو عارة عن طهى الطعام بتأثير حرارة البخار المتصاعد من الماء الملى ، ويطهى الطعام فى هذه الحالة بطريقتين :-

- ١ - الطريقة المباشرة : كما فى حالة البخار الخاصه ، وهذه الطريقة تتبع فى طهى الأطعمة الجيرية والحضرة ، ولكن الطعام فى هذه الحالة يفقد بعض المواد الغذائية ، فتسرب من

تقرب الوعاء ويغقد في الماء ، وعلى ذلك تفضل هذه الطريقة لطهي أنواع البودنج في وعاءة  
الحاصر ، أو لطهي الحضر ذات العلاف كالبطاطس والجزر



وعاء الطهي على البخار

— تأثير البخار غير المباشر : وفي هذه الحالة يوضع  
الطعام في طبق وينطى بآخر . ويوضع في وعاء به ماء منلى فينضج  
تأثير بخار عصارته نفسها ولا يمتص بخار الماء المتصاعد وهذه  
الطريقة تحفظ له موارده الغذائية ونكهته الخاصة .

فوائد الطهي بالبخار

١ - لطعام المطهى بالبخار خفيف سهل الهضم . ولذا  
يصالح لحذية المرضى والناقلين وذوى المد الضعفة .

٢ - تقل فيه كمية المادة الغذائية المفقودة بدرجة محسوسة .

٣ - يحفظ للطعام نكهته الخاصة . ٤ - يعمل على حمة البودنج .

٥ - يمكن طهي أصناف مختلفة في وقت واحد .

مثالب الطهي بالبخار

١ - يحتاج لوقت طويل حتى يتم النضج ، وبذا تستعمل فيه كمية كبير من الوقود .

٢ - لا يعتبر من طرق الطهي الاقتصادية نظراً لعدم تخفف بهير أو حلاقه للاستعمال  
في طهي أصناف أخرى .

النقط الواجب مراعاتها عند الطهي بالبخار

١ - الماء الذى بالجزء السفلى لوعاء الحار يجب أن تبقى حرارته في درجة الغليان  
مدة الطهي وترفع أو تخفض بحسب احتياح نوع الطعام المراد نضجه ، وكلما نقصت كمية  
الماء بسبب تبخر أضيف إليه ماء منلى حتى لا تنمط درجة الحرارة .

٢ - يجب أن يكون الوعاء محكم الغطاء والأجزاء منعاً من تسرب البخار .

٣ - قطع اللحم الصغيرة والسمك ، كذا أنواع البودنج ، يجب أن تغطى بورقة  
مدهونة بالزمن منعاً من تساقط البخار المكثف على الطعام .

٤ - يتوقف الوقت الذى يتم فيه النضج على حسب كمية الطعام ونوعه

## الخلاصة «البهريز»

هي عبارة عن سائل يحتوى على مقادير مختلفة من مواد الغذاء ، وتطهى خاصة لاستخراج النكهة واللون المعين والمواد الغذائية المسكونة للعاصر المستعملة .  
ويجب على ربة المنزل الاقتصادية استعمال الخلاصة في معظم الأصناف لتزيد في نكهتها وقيمتها الغذائية .

وتشرح الخلاصة عادة من طهى العظام مثل : عظم الحيوان أو السمك أو الطيور أو الأرناب أو من اللحوم المختلفة أو من الحضر .

### الشروط الواجب مراعاتها في عمل البهريز

١ - يجب اختيار إناء نظيف متين ذى غطاء محكم ، ويوجد بالسوق إناء خاص من الحديد المطاى أو النحاس أو الألمنيوم ذو غطاء محكم ، وصنوبر بصفاء مثبت أسفل الإناء حتى يمكن سحب البهريز الحالى من الدسم العائم على سطح الإناء ، ولإناء يذان لسهولة حله إذا لم يتيسر شراء هذا الإناء أمكن أن يستعمل بدله إناء من المعدن ذو غطاء محكم .  
٢ - يجب أن تكون جميع المواد المستعملة نظيفة وطازجة .

٣ - يقطع اللحم قطع صغيرة جداً ، ويكسر العظام وينزع الشحم .

٤ - في حالة استعمال اللحم فقط لعمل الخلاصة يستحسن غمره في ماء بارد مدة حتى تنسرب المواد الغذائية في الماء ، ثم يرفع بعدها على نار هادئة ويترك حتى يغلى مع نزع الريم كلما ظهر ، ثم تهدأ الحرارة ويترك مدة أربع ساعات .

٥ - يمكن استعمال بقايا الأطعمة المختلفة التى بالمنزل لعمل الخلاصة كقطع عظم ولحم الطيور واللحوم ( عدا السمك ) وقطع الحضر . على شرط أن تكون نظيفة طازجة .

٦ - إذا استعملت الحضر مثل : الكرفس والجزر والبصل وجب تنظيفها جيداً ، وإلقاؤها في البهريز صحيحة إذا كانت صغيرة ، أو تقطع قطعاً كبيرة نوعاً ، وبلا حظ بإصاقتها للبهريز في منتصف مدة النضج إلا في بهريز الحضر .

٧ - تستعمل التوابل بقله حتى لا تؤثر في نكهة الأصناف التى يستعمل لها البهريز

- ٧ - تستعمل التوابل بقلّة حتى لا تؤثر في فكهة الأصناف التي يستعمل لها البهريز
- ٨ - يجب ألا يستعمل السمك والكرب أو اللبن أو الحصر الناشجة أو الشرايات كالخبز والبطاطس والصلصات ، لأنها تعمل على فساد طعمه وقيام لونه .
- ٩ - يجب نصبة البهريز عقب عمله ووضعه في إناء نظيف وتركه في مكان بارد اليوم التالي ، ثم إزالة الطبقة الذهبية السطحية المتجمدة قبل استعماله .
- ١٠ - يغلى البهريز المصنّى المتبقى يوماً .
- ١١ - يمكن إعادة طهي العظام واللحم المستعمل مرة ثانية وثالثة ، بشرط استعمال خضار طازجة خلاف الأولى .

ملحوظة البهريز الناتج من طهي لحم وعظم الطيور والحيدان يسمى الخلاصة الأولى ، ولذا أعيد طهيها لعمل بهرير آخر سميت بالخلاصة الثانية ، وهكذا مرة ثالثة إذا كانت **حالة العظم تسمح بذلك** .

## أنواع الخلاصة

### ١ - الخلاصة الأولى

- وهي أحسن الأنواع وتعمل من طهي اللحم والعظم للمرة الأولى .
- تجهيز :** ١ - لحم أو لحم وعظام لترماء ( ٤ أكواب ) .

**طريقة :** ١ - بنزع الشحم ويقطع اللحم قطعاً صغيرة جداً وقد يفري أما العظم فيكسر

١ - يضاف الماء البارد للحم والعظم ويترك الإناء مدة نصف ساعة على الأقل حتى تتسرب المواد الغذائية إلى الماء .

٣ - يرفع الإناء على النار حتى يغلى مع نزع الريم كلما ظهر ، ثم تبدأ الحرارة ويترك على النار مدة ٣ ساعات ، مع إحكام تغطية الإناء .

٤ - يضاف الآتي للبهريز : بصله صغيرة ( تقرى وتحمّر كما في عمل البهرير البني ) قطعة جرد : قطعة كرفس ، توابل تربط في شاشة وتتكون من :-

١٠ حبات فلفل أسود ، ٤ من الحبّان ، قرظلة ، فصين من المصطكي .

٥ - يغلى مدة ساعتين بعد إصافّة التوابل والخضر .

٦ - يصفى البهريز في إناء نظيف ويترك في مكان بارد لليوم التالي ، أما اللحم ( ٣ - الطهي )

والعظم فوضع في إناء نظيف للاستعمال مرة ثانية ، ويجب الاستغناء عن  
النخضر والتوابل .

٧ — ينزع الدهن من على السطح ويستعمل البهرير . أما الدهن فيستعمل إما  
للخبير أو للطهي . وتستعمل الخلاصة في عمل الحساء الشاف وفي أنواع  
الحساء الراقية وطهى الحضر .

#### ٢ — الخلاصة الثانية

- ١ — يؤخذ اللحم والعظم السابق استعماله للبهرير السابق .
- ٢ — ويعمل كالبهرير السابق تماماً مع إضافة حصر وتوابل جديدة .  
وتستعمل هذه الخلاصة في عمل الحساء وفي الطهي .

#### ٣ — الخلاصة الثالثة

يؤخذ اللحم المستعمل في الخلاصة الثانية ، وقد يضاف إليه بقايا عظم ولحم جديد  
ماضج أو غير ماضج . ثم تضاف الحصر والتوابل الطازجة ويتم كالسابق .  
ويستعمل في عمل حساء النخضر وفي الطهي .

#### ٤ — خلاصة الطيور

تعمل من لحم وذيول الطيور وتستعمل في عمل حساء الطيور وأطائها المختلفة ،  
ومقاديرها كالخلاصة الأولى .

#### ٥ — خلاصة السمك

تعمل من عظم وجلد ولحم السمك ، وإذا احتاج الأمر لكمية كبيرة منه استعملت  
رءوس السمك بعد نزع الأعين .

المقادير :  $\frac{1}{4}$  كيلو سمك ،  $\frac{1}{4}$  لتر ماء ؛ بصله ، قطعة كرفس ؛ مصطكي وحبان  
ملح وفلفل أبيض .

الطريقة : ١ — تغلف وتعمل الأجزاء المستعملة وتوضع في ماء بارد مع بقية المقادير .

٢ — يرفع الإناء على نار هادئة حتى يغلى ، مع نزع الريم ثم تبدأ الحرارة ويترك

على ٢٠ هادئة مدة لا تزيد على الساعة . ثم تصفى وتستهمل في نفس اليوم ثلثا تصد  
وتستهمل لحساء السمك وأطباقه المختلفة .

#### ٦ - خلاصة الخضر

وهي نوعان : (أ) الخلاصة الدكناء .

**مقارر** : ١ كيلو خضر متنوعة مثل ( كرفس ، جزر ، بصل ) اتر ماء بارد ، ثوابل وملح .  
**طريقة** : ١ - تغسل الخضر وتنظف وتقطع قطعاً صغيرة ثم تحمر في قليل من السمن .  
٢ - يضاف إليها الماء والملح والثوابل وترفع على النار إلى أن تغلي مع نزع  
الزيم ثم تهدأ الحرارة وتترك على النار مدة ساعة - تصفى وتترك لتبرد  
وتنزع للمادة الدهنية .

وتستهمل في حساء الخضر وغذاء النباتين - ويجب استعمالها في اليوم الذي أعدت فيه  
لأنها مريضة الفساد .

(ب) الخلاصة البيضاء : تعمل كالسابقة ويمكن بدون تحمير الخضر .



## الحساء



الحساء سائل ويكون إما خفيفاً أو سميكاً ، والآخر هو النوع الشائع لاحتوائه على خلاصة المواد الغذائية المكونة للحساء ، أو على الأقل لاحتوائه على جزء منها . بنوعه يكون لونه عادة بلون المواد المكونة له ، كما في حساء البازلاء ، أخضر ، والبطاطم ، أحمر ، وفي بعض الحالات تصفى مواد الغذاء المكونة للحساء ثم تنقى كما في الحساء الشاف ( Clear Soup ) ، وقد يحتوى على المواد المكونة له إما مقطعة مصفاة أو بدون تنقية ، مثل حساء اللحم المقطع Mutton Broth أو حساء البطاطس . وتوقف القيمة الغذائية على وجود هذه المواد .

والحساء له قيمة غذائية كبيرة ويمكن عمله بسهولة مع الاقتصاد التام ، وهو مفيد ومنبه للجهاز الهضمي وسهل الهضم ، وعادة يقدم ساخناً بكميات صغيرة في بدء قائمة الطعام ويتكون الحساء عادة من الآتي

١ - مادة أساسية - Foundation ingredient - خضر أو لحم الحيوان أو السمك أو الطيور .

٢ - مادة دهنية - زبد أو سمن - Fat

٣ - سائل - ماء أو خلاصة أو لبن أو خليط - Liquid

٤ - المادة التي تعطى نكهة الحساء المطلوب - The flavouring - مثل بذر الكروس - البصل - المصطكي - الجبهان - الثمرتل .

٥ - التوابل - Seasoning - فلفل أبيض - ملح .

٦ - المادة التي تعطى الحساء قواماً ناعماً - Thickening - مثل الدقيق -

الكورون فلور - البيض وتسمى Liaison



## القواعد العامة لعمل الحساء

- ١ - تفضل الخلاصة على الماء في عمل الحساء ، وذلك في حالة وجودها
- ٢ - يطهى الحساء في قدرتين ذى غطاء محكم .
- ٣ - يلقى اللحم أو العظام دائماً في ماء بارد مع قليل من الملح .
- ٤ - توضع القدر على نار هادئة حتى تغلى ، مع فصل الزيت ( الريم ) كلما طهر .
- ٥ - ينزع الدم إذا طفا فوق الحساء بكمية كبيرة ، وذلك بورقة من ورق المطبخ الأبيض المخصص لامتصاص الدهن - يقدم الحساء على المائدة ساخناً .
- ٦ - أحياناً يقدم الحبز المحمر الجاف مع حساء الحضر أو اللحم أو القول .
- ٧ - يضاف اللبن لدمس الأنواع لتحسين الطعم ولزيادة القيمة الغذائية للحساء .
- ٨ - إذا تبسرت القشدة فقليل منها يريد طعم الحساء حساً .

## الشروط التي يجب توافرها في الحساء

- ١ - أن تكون نكهة المادة الأساسية ظاهرة .
- ٢ - أن يكون قوامها سميكاً نوعاً كالقشدة السائلة في معظم الأحوال - عدا الحساء الشاف وحساء مرق الضأن بالشعير Mutton Broth
- ٣ - أن تكون خالية من الدم .
- ٤ - أن يكون لونهما مماثلاً بقدر المستطاع للون المادة الأساسية .
- ٥ - يجب أن تقدم ساخنة بقدر المستطاع .
- ٦ - يجب تقديمها مع ما يلائمها - كالحبز المحمر الخ . .

## أقسام الحساء

ينقسم الحساء خمسة أقسام وهي :

أولها الحساء الشاف Clear Soup or Consommé :

ويمتاز بنكهته القوية ووسائله الرائقة الشاف الحالى من الدم ، وهو أرقى أنواع الحساء وأقلها استعمالاً في بلادنا .

وتوقف جودته على الخلاصة الأصلية والحرص التام في طريقة عمله وتنميته ،  
ويقدم معه الخضراوة المطعمة مكعبات أو المفربة أو المكرونة الخ .. على حسب النوع المطلوب .  
ولعمل الحساء الشاف تجهز الخلاصة (الهريز) الخاصة به ، وتسمى بالخلاصة الدكناه  
أو (الهريز البنى) .

### الخلاصة الدكناه أو الهريز البنى

المقادير :

١ كيلو لحم بقرى	قطعة كرفس	عدد ٢ قرنفلتان	بصل
لتر ماء بارد	قطعة جزر أفرنجي	١٠ حبات فلفل أسود	ناعم
ملعقة كبيرة مسطحة سم	قطعة لفت أفرنجي	عدد ٢ حبي حبان	شاشة
بصلة	١/٢ ملعقة شاي	فص مصطكي	

الطريقة:

- ١ - تفرى البصلة وتحمر في السمن ثم يترك الإناء ليبرد .
  - ٢ - ينزع الشحم من اللحم ويقطع قطعاً صغيرة نوعاً ، وكذا ينزع النخاع من  
العظام ثم تنسل بسرعة .
  - ٣ - يضاف اللحم والماء والشاشة على البصلة وتترك جانباً مدة حتى تسرب المواد  
الغذائية من اللحم للماء .
  - ٤ - تترك على نار هادئة مدة ثلاثة ساعات .
  - ٥ - تصاف الخضراوة المقطعة وتترك لتغلل حوالي ساعتين .
- يصن بمخل شمر ويترك في مكان بارد ليوم الثاني ثم ينزع الشحم الطافي فوق السطح

الحساء الشاف Clear soup or Consommé

المقادير :

لتر خلاصة دكناه (الهريز البنى السابق)	مقدار قليل من التوابل مربوطة بشاشة
١/٢ - ١ كيلو لحم بقرى أحمر	تنقية :
قطعة صغيرة من: الجزر، الفنته الكرفس	بيض وقشر يعجنين

### الطريقة :

- ١ - يفرى اللحم رفيعاً - يعصل بياض البيض بحرص تام ويغسل القنبر جيداً ويكسر - وتنظف الحضر وتترك صحيحة .
  - ٢ - تصاف جميع المقادير وتوضع في حلة واسعة نغطة جداً .
  - ٢ - يرفع الإناء على نار هادئة نوعاً ، ويخفق الحليط بقوة بمضرب البيض ويستمر في المضرب حتى يقرب من الغليان ويحدد يرفع المضرب .
  - ٤ - تقوى النار ويترك الحليط يدور تحريك حتى تجمد الطبقة البيضاء الرغوية التي تحت من الحفق وتعلو على السطح
  - ٥ - تهدأ النار كثيراً ويحرك الإناء معطى نصف نغطة مدة ٤ دقيقة .
  - ٦ - تصفى خلال قطعة من السيج العليط أو فوطه جافة على أن تصب الطبقة المتجمدة قبل بقية السائل ، حتى يمر السائل خلالها فيجعلها رائقة شفافة .
  - ٧ - إذا احتاج الأمر تصفى مرة ثانية خلال الطبقة المتجمدة .
- ملحوظة : يقدم هذا الحساء رائقاً كما هو ، وقد يضاف إليه بعض الأصناف لفرض الزركشة والتوزيع ، وإذا أضيف الحضر وجب تقطيعها أشكالها رفيعة منتظمة ، ثم طهيها بفردتها وشطفها بالماء الدارء مراراً ( حتى لا تعكر الحساء ) ، ثم إضافتها للحساء قبل الغرف مباشرة .

### الحساء الشاف بالخضر

يضاف للحساء السابق الآتى :-

عدد ٢ جزر أفرنجي - قطعة من رأس الكرفس الأبيض - امة أفرنجي .

### الطريقة :

- ١ - تقطع هذه الخضر إما مكعبات صغيرة أو شرائح رفيعة مثل عيدان السكربيت
- ٢ - تسلق وتنظف مراراً وتضاف للحساء قبل الغرف مباشرة .

### الحساء الشاف الشتوى

حساء شاف مضاف إليه الآتى :-

- ١ - قليل من الجزر واللفت المقطع قطعاً كروية صغيرة بحجم البازلاء .
- ٢ - قليل من أوراق الكرنب البيضاء الداخلية المقطعة قطعاً مستديرة بحجم القطعة ذات الحبة قروش .

- ٣ - قليل من البازلاء الخضراء والفتييط المقطع فروعاً صغيرة .
- وتكون نسبة الخضار للسائل كنسبة ١ : ٦ .

#### الحساء الشاف بالخضر وللأرز

يعمل كالحساء الشتوى ، ويضاف إليه مقدار ٣ ملاعق كبيرة من الأرز المسلوق المشطوف جيداً .

#### الحساء الشاف بالمعكرونة

- ١ - تستعمل المعكرونة الصغيرة جداً مثل لسان العصفور أو الأشكال الأخرى الدقيقة
- ٢ - تسلق المعكرونة فى الماء والملح وتضاف للحساء الشاف .
- حساء الأميرة الشاف

#### المقادير :

لتر حساء شاف      ١/٢ صدر دجاجة مسلوقة ومقطع مكعبات

ملعقة كبيرة شعير فولوى ( يسلق ويشطف )

الطريقة : يضاف الشعير والدجاج المقطع للحساء قبل تقديمه مباشرة .

#### الحساء الملوكى الشاف

تضاف الكمثرى الآتية للحساء الشاف :-

المقادير : لكل ع ( صغار ) بيضة ملعقة حلوى كريمة أو لبن أو حلاصة ( ميرز ) .

#### الطريقة :

- ١ - تمزج مقادير الكمثرى جيداً بعضها يدعس وتبل ، يقسم الخليط قسمين ،

يوضع أحدهما في قالب مدهون ويطهى بالنار ، والثاني يلون بلون وردي ثم يصب في قالب آخر مدهون ويطهى .

٢ - تغلب الكثرة وتقطع قطعاً رقيقة بعد أن تبرد تماماً . ثم تقطع على أشكال زخرفية وتسلط باحتراس ، ثم تضاف للحساء الشاف .

### ثانياً - حساء اللحم المقطع Broth

وهو عبارة عن السائل الذي طهى فيه اللحم والخضر المقطعة بطعام والحبوب لصحبة كالشعير المثلوثى والأرز - وهذه المواد تكسبه قيمة غذائية كبيرة - مثل حساء الدجاج وحساء الشعير .

### الحساء الاسكتلندى

المقادير :

تقطع مكعبات صغيرة نوعاً	جزرة صغيرة أفرنجى	١/٢ ك من لحم رقبة الضأن
	بصلة صغيرة	لتر ماء
	لفتة صغيرة أفرنجى	ملقعة كبيرة أرز أو شعير لؤلؤى
	ملح وفلفل أبيض	ملقعة شاي مقدونس مفرى

الطريقة :

- ١ - ينزع الشحم ويقطع اللحم قطعاً صغيرة .
- ٢ - يضاف الماء ويرفع الإناء على نار هادئة مدة ساعة ونصف ساعة مع الزبد ( الزم ) كلما ظهر ، ويضاف الشعير المثلوثى أيضاً إذا استعمل بدلاً من الأرز .
- ٣ - يضاف الأرز ( في حالة استعماله ) والخضر ( المقطعة مكعبات صغيرة نوعاً ) ، ويستمر الإناء على النار حتى تنضج ، ويستغرق ذلك حوالى ساعة .
- ٤ - ينزع العظم ويترك الحساء ليبرد ، ويحلىد ينزع الدم الطافي على السطح .
- ٥ - يعاد تسخين الحساء ويضاف إليه المقدونس المفرى رفياً وتقدم .

### حساء لحم الضأن

مقاديره وطريقة عمله مثل الحساء الاسكتلندى تماماً ، إلا أن اللحم ينزع من الحساء

ويقدم بمفرده مع قليل من المقدونس الممرى أو يحمر ويقدم .  
ويقدم الحبز المحمص في الفرن أو المحمر المقطع مثلثات بداخل الحساء بدلا من قطع اللحم المزوجة .

#### المقادير :

رغيف خبز فرنسي مقصع حلقات صغيرة	لتر حلاصه ( بهرير ) جيدة
ومحصر في الفرن	حورية ولقنة أفرنجيه صغيرة
ملعقة كبيرة زبد	ملعقة شاي مقدونس مفرى
قليل من جوز الطيب	ملح ، فلفل أبيض

#### الطريقة :

- ١ - يقشر اللقنة والجوز ويقطع حلقات بحجم القرش الصاع ، وتشوح الحلقات في الزيت ( سوتيه ) .
- ٢ - تصاف الخلاصة والملح والفلفل وجوزة الطيب ، ويترك الحساء على نار هادئة حتى ينضج ، بشرط ألا ينهرى .

### حساء رأس الضأن

#### المقادير :

ملعقة شاي مقدونس مفرى	عدد ٢ لفته ، عدد ٢ بصلة	رأس الضأن
عدد ٢ قرنفة	٢ فتجان شاي	٣ - ٤ لتر ماء
قطعة كرمس - ملح	أرز أو شعير ثولوى	٢ عدد جورة أفرنجية
	٧ حبات فلفل أسود صحيح	

#### الطريقة :

- ١ - إعداد الرأس : تعد الرأس كالآتى :
- ( ١ ) تقسم الرأس ويغز المخ ويوضع في ماء ملهى .

(ب) تنزع قطع العظم الصغيرة والشعر وتنسل الرأس جيداً باستعمال الملح ، مع العناية التامة بنظافة الأنف وحفرتي العينين . ثم تقطع في ماء وملح مدة ١٠ دقائق .

(ج) يزال اللسان ويجوز ويطهى حسب الرغبة .

٢ - يضاف الماء للرأس المعدة ويرفع الإناء على نار هادئة مدة ساعة ، مع زرع الزبد باستمرار كلما طهر ( توصح بصلة صحيحة مع الماء تنزع فيما بعد ) .

٣ - تقطع الحضر قطعاً مضطمة ويضاف معها الأرز والملح والبهارات ، وترك على نار هادئة حتى تنضج ( حوالى ساعتين ) ثم تنزع الرأس .

٤ - يضاف المقدونس المفرد للحساء وتقدم ساحة ، أما الرأس فيقدم بمفرده أو ينزع منه اللحم ويقطع قطعاً صغيرة ويقدم في الحساء .

### حساء الأرنب

المقادير :

أرنب	ملقحة كبيرة من الأرز	قطعتان كرفس
لتران من الماء	١/٢ لقنة أفرنجى	ملح ، وفلفل
بصلتان	جرده أفرنجى	

الطريقة :

١ - يسلح الأرنب وينسل جيداً ويقطع لحمه قطعاً صغيرة نوعاً .

٢ - يضاف المقدار المعلن من الماء للحجم الألف ويرفع الإناء على نار هادئة حتى يغلي وينزع الزبد كلما ظهر .

٣ - يستمر الإبقاء على النار هادئة حتى يقرب اللحم من الضج فيضاف الأرز والحضر المقطعة مكعبات صغيرة نوعاً ، وقبيل من الملح حتى تنضج .

٤ - تنزع مقاطع اللحم ويقطع بعضها مكعبات وتضاف للحساء ويعاد تسخينها وتقدم . أما باقي المقاطع فتقدم على حدة مساوقة أو مع الصلصة البيضاء ، ( صفحة ٦٤ ) أو تحمر وتقدم .

## حساء الخضر المقطعة

المقادير :

جزر أفرنجي	ملقة كبيرة مسطحة سمين
عدد ٢ من البطاطس	٣ اكواب خلاصة لحم أو خضر أو ماء
بصلة صغيرة	ملء كوب لبن
قطعة كرفس	عدد ٢ من القرع المتوسط

الطريقة :

- ١ - تمد الخضر وتقطع كميدان الكبريت أو مكعبات ، أما البصل فيغرى جيداً
- ٢ - تشوح الخضر ( سوتيه ) في السمن مدة ٥ دقائق ، ثم يضاف البهرير والملح وتترك على النار إلى أن تنضج .
- ٣ - يضاف اللبن في حالة استماله إلى الحساء مع التقليب .
- ٤ - ينلى الحساء على النار مدة ٥ دقائق مع التقليب ويقدم ساخناً .

## حساء الفول الثابت

المقادير :

١/٢ قدح ثابت	ملح ، فلفل أبيض
ملقة كبيرة من السمن أو ٢ ملقة زيت	عدد ٢ قس مصطكي
بصلة ، ليمونه	ملقة شاي مقدونس مفري

الطريقة :

- ١ - يقشر الفول الثابت وينظف ويفسل .
- ٢ - يقدح السمن أو الزيت وتضاف إليه المصطكي ثم يضاف الماء ويترك حتى ينلى
- ٣ - يضاف الفول والليمون والبصلة المقشورة ويترك على نار متوسطة حتى ينضج مع نزع الريم كلما طفا ، يضاف الملح قبل تمام النضج .
- ٤ - يضاف المقدونس المفري وينلى مدة خمس دقائق ، ثم ينلى الحساء ويقدم ساخناً .



## Die - الماء النقي : Purées :

ويخل تحته أنواع الحساء الثخين بتصفية المواد المكونة له كما في حساء البطاطس .  
وهذا يخرج من الحساء قابل للانفصال إذا مترك فترسب المواد المثخنة لأسفل تاركاً سائلاً  
كالحقيق أو البيض .

( ١ ) المادة الدهنية . ملعقة كبيرة زبد أو سمن :

## مقارير الاساسية لعمل الحساء النقي :

- ١ - كيلو من الخضراوات مثل البازلاء أو كالك أمانط  
أو الطماطم الخ .
- ٢ - أو نصف كيلو خضراوات نشوية أو سكرية ( جذور  
ودرنات ) مثل الجزر والبطاطس والخرشوف .
- ٣ - أو كيلو بقول مثل العدس ولذا لاء الجافة

( ب ) الأساس

- ( أ ) السكبة : وعادة تكون بصله وتوابل تختلف بحسب نوع الحساء .
- ( ب ) السائل : أتر ، ويفصل أن يكون ثلاثة أرباعه خلاصة الريح ابن
- ( ج ) المادة المازجة Liaison : ملعقة سيجو أو ملعقة دقيق بمزوجة بقليل من اللبن

## حساء الخرشوف ( رقم ١ )

مقارير :

- |                        |                                     |
|------------------------|-------------------------------------|
| ١ - ٢ ملعقة كبيرة دقيق | حوالي كيلو خرشوف ( بوزن مد إعداده ) |
| لتر بهريز أو ماء .     | ١ ١/٢ ملعقة زبد                     |
| ١ ١/٢ كوب لبن .        | قطعة كرفس بضاء وبصله                |
| ٢ ملعقتان كريمة لثاني  | ملح وفلفل أبيض                      |

الطريقة :

- ١ - بعد الخرشوف بإزالة الحراشيف ونزع الزغب من الوسط ، ثم يقطع رفيحاً ويترك

في الماء المصاف إليه عصير الليمون أو الجبل لحين استعمال .

٢ - تمد الحضر وتقطع قطعاً رفيعة .

٣ - تشوح الحرشوف والحضر في الزيت ويغطى بالبهريز أو الماء ويرفع على النار

حتى ينضج الجميع

٤ - تصفى الحضر خلال محل ويضاف إليها معظم اللبن وترفع على النار حتى تغلي

٥ - يمرح الدقيق جيداً بقليل من اللبن ويضاف للحماء مع التقليب المستمر ثم يعاد الإلقاء على النار ليغلي مع التحريك . يتدل الحساء بالمالح والفلفل الأبيض .

٦ - تصاف الكريمة أحرراً (في حالة استعمالها) ويلاحظ اجتناب تسخينها وتقديم للزائدة

### حساء الخرشوف (رقم ٢)

المقادير :

٣ أكواب بهريز أبيض	٣ كيلو خرشوف ( يورن بعد إعداده )
ملقعة كبيرة من السمن	قطعة كرفس ، بصلة
كوب لبن	فواصل

الطريقة :

١ - يحجز الخرشوف والحضر كالسابق ثم ، تشوح في السمن مدة ٥ دقائق .

٢ - يضاف البهريز ويرفع الإماء على النار حتى يغلي ، ثم تهدأ الحرارة وتترك الحضر

حتى تنضج .

٣ - تصفى خلال محل ويضاف إليها اللبن وتعاد على النار ، وتقل وتقدم .

### حساء كشك ألمانز

المقادير :

ملقعة حلو من الدقيق	حزمة كشك ألمانز
١/٢ كوب لبن أو كريمة	لتر بهريز أبيض أو ماء
ملقعة سمن	١/٢ ملقعة شاي من المالح

### الطريقة :

- ١ - يعلى الكشك الماز فى الماء أو البهرير المضاف إليه الملح حتى يغلى .
  - ٢ - تزال رهوس الكشك أثار اللبنة وتترك جانبا لدركة الحساء فيما بعد ، ويعاد الباقى على النار حتى ينضج ثم يصفى .
  - ٣ - يقلب السمن والدقيق على النار ، ويضاف إليه الكشك أثار المصفى والماء أو البهرير الذى سلق فيه واللبن فى حالة استعماله ، ويرفع الإناء على النار حتى يغلى مع استمرار التقليب .
  - ٤ - يتبل الحساء وترخف برهوس الكشك أثار وتقدم .
- ملحوظة : إذا استعملت الكريمة بدلا من اللبن تلف فى النهاية ، ويلاحظ عدم إعادة تسخينها .

### حساء الكرفس

#### المقادير :

ماء ٣ أكواب بهريز	عدد ٢ رأس كرفس
ماء كوب لبن	ملعقة سمن
٢ ملعقتان كبيرتان من الكريمة	ملعقة دقيق
بصلة	قوابل

#### الطريقة :

- ١ - يغسل الكرفس ويقطع قطعاً رفيعة وكذا البصل ، ويشوح فى السمن مدة ٥ دقائق ، ويضاف إليه البهرير ويترك على النار حتى ينضج .
- ٢ - يضاف إليه الدقيق المزوج باللبن البارد ويرفع على النار حتى يغلى .
- ٣ - يصفى ويعاد تسخينه ، ثم يرفع جيّداً عن النار وتضاف إليه الكريمة فى حالة استعمالها - يقدم الحساء ومعه الحبز المحمر المقطع مكعبات .

### حساء البازلاء

٤ كوب بهريز	١ كيلو بازلاء خضراء
كوب لبن	قطعة نعناع أخضر
ملعقة كبيرة كريمة	بصلة صغيرة نوعاً
ملعقة سمن	ملح - فلفل أبيض
ملء ملعقة شاي كورن فلور أو دقيق	لون أخضر إذا احتاج الأمر

الطريقة:

- ١ - تمصص البازلاء وتفصل .
- ٢ - توضع البازلاء والبصل والنعناع والبهريز في إناء على نار هادئة حتى تنضج تماماً .
- ٣ - تصفى عنجمل ثم تعاد للأناء ويضاف إليها السمن
- ٤ - يمرح الدقيق أو الكورن فلور جيداً باللبن ويضاف للحساء مع التقليب ، ثم ترفع على النار ويستمر في التحريك حتى تغلي تماماً . فترفع عن النار .
- ٥ - تملأ ويضاف إليها الكريمة وقليل من اللون الأخضر إذا أريد .

### حساء البطاطس

المقادير:

ملعقة كبيرة مسطحة دقيق	ملعقة سمن ، بصلة	١ كيلو بطاطس
ملح - فلفل أبيض	كوب لبن	لتر بهريز أبيض أو ماء

الطريقة:

- ١ - يغسل البطاطس ويقشر وبقطع قطعاً رفيعة ، وكذا البصل .
- ٢ - يشوح البطاطس والبصل في السمن مدة ٥ دقائق .
- ٣ - يضاف البهريز أو الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- ٤ - يصفى بمصفاة الخضرة الضيقة الثقب ثم يعاد على النار ويضاف إليه الدقيق الممزوج جيداً باللبن .

• — يترك على النار مع التقليب إلى أن يغلي الحساء تماماً ويتم نضج الدقيق يتبل ويقدم ساخناً .

## حساب أبي فروة

مكونات :

١ كيلو أبي فروة	١ لتر بهريز أبيض
١ - ١ ١/٢ ملعقة زبد	كوب لبن و ١/٢ كوب كريمه
قوة من السكر	ملح فلفل أبيض
ملء ملعقة شاي دقيق أو كورن فلور ، ( دقيق علب )	

طريقة :

- ١ - يثنى أبو فروة شقين مستعرضين — ويسلق مدة ١/٢ ساعة ويقشر .
- ٢ - يشوح في الزبد ويضاف إليه البهريز ويترك على النار حتى ينضج ( ٢٠ - ٣٠ دقيقة )
- ٣ - يصنع خلال منحل شعر أو بمصفاة الحضر الضيقة الثقوب .
- ٤ - يمرح الدقيق أو الكورن فلور مزججاً تاماً باللبن .
- ٥ - يمداد أبو فروة المصنع على النار وعندما يغلي يضاف إليه الدقيق المزوج باللبن ويقلب جيداً ويمد على النار ليغلي ثانياً .
- ٦ - يرفع الإبناء مبدئاً عن النار ، ويترك الحساء ليبرد قليلاً ، ثم يضاف إليه السكرية ويتبل .
- ٧ - يقدم ومعه الخبز المحمر المقطع مكعبات .

## حساء الطاطم الخفيفة ( رقم ١ )

مقادير :

٦٠ جرام مكرونة متوسطة السمك	١/٢ كيلو طاطم
١ لتر بهريز أبيض وكوب لبن	ملح ، فلفل أبيض

صغار ٣ بضات - وللانقصاد يستعمل ملء ملعقة شاي دقيق أو كورن فلويد بدلاً من البيض .

الطريقة :

- ١ - تقطع المكرونة قطعاً صغيرة وتطهى في الماء المغلي مدة ٥ دقائق . ثم تصفى ويستغنى عن ماء السلق .
- ٢ - يعلى نصف البهرير وتضاف إليه المكرونة ويترك على النار حتى تنضج (٢٠ دقيقة)
- ٣ - تفصل الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتطهى مع نصف البهرير الآخر على نار هادئة حتى تهرى ثم تصفى وتضاف للبهرير والمكرونة
- ٤ - يعاد تسخين الحساء وتضاف الماددة المذخنة ، فإذا استعمل البيض فلا يعاد على الحساء ، أما إذا استعمل الدقيق فترفع على النار لتغلى مدة ٥ دقائق .

### حساء الطماطم (رقم ٢)

المقادير :

٢ كيلو طماطم	٢ ملعقة كبيرة كريمة	بصلة - جزرة
ملء ٢ كوب بهرير	ملح - فلفل - قرنملة	قطعة كرفس
ملعقة سمن	ملعقة شاي سكر	ملعقة خلو سيجو رفيع

الطريقة :

- ١ - يشوح الجزر والصل والكرفس ( بعد تقطيعها قطعاً صغيرة ) مدة ٥ دقائق
- ٢ - يضاف إليه الطماطم المقطعة والبهرير والسكر والتوابل وتترك على نار هادئة مدة ساعة تقريباً .
- ٣ - تصفى بمنخل شعر أو مصفاة ضيقة الثقوب .
- ٤ - يرفع الحساء على النار ويضاف إليه السيجو ويترك حتى يصفو لون السيجو
- ٥ - يرفع بعيداً عن النار ويقلب : ثم تضاف إليه الكريمة ويقلب جيداً ويقدم للمائدة

## حساء الطماطم (رقم ٣)

المقادير :

ملعقة حلون من الدقيق أو كورن فلوور	١ كيلو طماطم - ملعقة كبيرة سمن
بصلة - جزرة - قطعة كرفس	٢٥٠ كوب بهريز
قرنفلين - ملح - فلفل أبيض	١ كوب ماء أو لبن

الطريقة :

- ١ - تقطع الخضرة قطعاً صغيرة ثم تشوح في السمن الساخن ، وتضاف الطماطم والبهريز وتترك على نار هادئة حتى ينضج ثم تصفى .
- ٢ - يمزج الدقيق جيداً بالماء أو اللبن ويوضع في إناء ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلى الخليط .
- ٣ - تضاف الطماطم المصفاة للخليط مع التقليب ، ثم يعاد غلي الحساء ، ويقدم .

## حساء القرع (رقم ١)

المقادير :

مل - ٢ كوب بهريز أو ماء	كيلو قرع ( يقشر ويقطع ) - بصلة
٢ كوب لبن	ملعقة كبيرة دقيق
ملح - فلفل أبيض	ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :

- ١ - يشوح القرع والبصل في السمن ، يضاف البهريز والتوابل ، ويترك على النار حتى ينضج تماماً ثم يصفى .
- ٢ - يعاد التاج من التصفية على النار بعد إضافة معظم اللبن ، ويترك حتى يغلى مع التقليب .
- ٣ - يمزج الدقيق جيداً بما تبقى من اللبن البارد ، ويضاف للحساء وهو يغلى مع التقليب جيداً .

٤ - يرفع الحساء على النار حتى يغلي مدة ٥ دقائق مع التقليب - يتبل ويقدم .  
حساء القرع ( رقم ٢ )

المقادير :

١ كيلو قرع	١	ماء ٢ كوب ماء أو بهريز
بصلة مفرية	١	١ كوب لبن
ملعقة سمّن	١	ملعقة دقيق
		ملح فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - يقشر القرع ويقطع قطعاً صغيرة .
  - ٢ - يشوح البصل والقرع في السمن مدة ٢٠ دقيقة ( سوتيه ) .
  - ٣ - يضاف البهريز أو الماء ويترك على النار حتى ينضج ثم يصفى .
  - ٤ - يمزج الدقيق باللبن ويضاف للحساء ويعاد على النار حتى يغلي ، مع استمرار التقليب مدة ٣ دقائق - يتبل جيداً ويقدم ساخناً :
- حساء الخضر المصفاة

المقادير :

عدد ٢ من القرع	١	٣ كوب بهريز
٢ من البطاطس	١	١ كوب لبن
٢ جزرة - بصلة	١	ملعقة حلوم الدقيق
		ملح
		فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - تشوح الخضار المعده والمقطعة قطعاً صغيرة في السمن الساخن مدة ٥ دقائق ثم يضاف إليها البهريز وتترك على النار حتى تنضج الخضار تماماً ثم تصفى .
- ٢ - يمزج الدقيق باللبن جيداً ثم يضاف إلى الحساء مع التقليب ويرفع على النار حتى يغلي مدة ٥ دقائق مع استمرار التقليب - يتبل وتغرف وتقدم ساخنة .



## حساء العدس البلدى

مقادير :

٢ قجان عدس	شئ من الملح والكون
من ١ - ٢ ملعقة سم	خبز أفرنجى
	لتران من ماء أو بهريز

طريقة :

- ١ - ينقى العدس ويفل ثم يوضع فى الماء البارد فوق النار حتى ينضج .
- ٢ - يصنى العدس ويقلب ويقطع السمن ثم يوضع فوقه .
- ٣ - يقطع الخبز مكعبات صغيرة ويحمر فى السمن ثم يقدم مع الحساء .

## حساء العدس البلدى بالصلة المحمرة

مقادير : مثل مقادير حساء العدس البلدى السابق .

طريقة :

- ١ - يعمل كالسابق ويصنى
- ٢ - تحمر بصله مفربة فى مقدار السمن وتضاف للعدس المصنى .
- ٣ - تنبل بالملح والكون وتقدم مع الخبز المحمر فى السمن .

## حساء العدس الأفرنجى

مقادير :

جزرة وبصلة كبيرة	١ كيلو عدس
١ لفته أفرنجى ( وبمسك الاستغناء عنها )	١ كيلو بطاطس
لتر ماء بارد أو بهريز	ملح - فلفل أبيض
من ١ إلى كروب لبن	ملعقة سمن

### الطريقة :

- ١ - يغسل العدس جيداً ويحضّر الحضر وتقطع قطعاً صغيرة .
  - ٢ - يشوح العدس والحضر المقطعة في السمن الساخن مدة ٥ دقائق مسع التقليب الجيد .
  - ٣ - يضاف الماء أو البهريز ويترك مدة ساعة تقريباً على النار مع التقليب أياً قاناً حتى ينضج الخبز ثم يضاف إليه اللبن ، ويعاد تسخين الحساء ويقدم مع البز المحمر .
- حساء البازلاء الجافة

### المقادير :

١ ½ ملعقة زبد	كوب بازلاء جافة
لتر بهريز	بصلة
½ كوب لبن أو ماء	جزرة
ملء ملعقة شاي كورن فلور أو دقيق	قطعة كرفس
قليل من اللون الأخضر إذا أريد	ملح - فلفل أخضر

### الطريقة :

- ١ - تغسل البازلاء جيداً وتقع في الماء البارد مدة ١٢ ساعة .
- ٢ - تشوح البازلاء والحضر المقطعة في حالة استعمالها في السمن مدة ٥ دقائق .
- ٣ - يضاف البهريز ويترك على النار حتى تنضج تماماً ثم تصفى
- ٤ - يمزج الدقيق جيداً بالماء أو اللبن ، ويضاف الحساء المصفى وترفع على النار حتى تغلي مدة ٥ دقائق مع التقليب المستمر .
- ٥ - تبيل ويضاف إليها قليل من اللون الأخضر إذا أريد . ويقدم .

### رابعاً - الحساء المنعم Thickenened Soup

عبارة عن الحساء المنعم بإضافة مادة مثخنة مختلفة على حسب نوع الحساء المطلوب والمادة المثخنة المستعملة هي :

- (١) بعض الحبوب الصحيحة أو المدقوقة ، مثل الأرز والذيركا ، وتضاف في بدء طهي الحساء وتعمل على سبك القوام كما في حساء التيركا .
- (ب) الدقيق أو الكورن فلور المزوج بقليل من السائل وهذا يضاف قبل الغرف بقليل مثل حساء الخضراوات البيضاء .
- (ج) مزيج من المادة الدهنية والدقيق بنسبة متساوية « roux » وتكون بيضاء كما في حساء السمك أو بنية كما في حساء ديل الثور، وهذه تضاف قبل طهي الحساء أو بعده
- (د) صفار البيض المزوج باللبن أو الكريمة ويتحم إصافته قبل الغرف مباشرة وتعمل على التخلات البسيطة علاوة على الزيادة في القيمة الغذائية وإطهارها السكبة مثل حساء العرصة .

## حساء اللحم البقري

طريقة :

فرفلة - ٣ بهان - ٢ فصر مصطكي	كباب لحم بقري
ملح - فلفل أبيض	كزبرة
ملعقة كبيرة من كورن فلور أو دقيق	جزرة ولفته صغيرة وبصلة

طريقة :

- ١ - يغسل اللحم ويقطع قطعاً صغيرة جداً وتقطع الخضراوات مكعبات .
- ٢ - يوضع اللحم والخضراوات والبهارات والتوابل في إناء و يرفع على نار هادئة حتى يتم نضج اللحم والخضراوات ثم يصفى الخليط لحجر اللحم والخضراوات من السائل .
- ٣ - ينقى سائل الحساء بالكورن فلور أو الدقيق المزوج بالماء البارد ( وذلك بإغلاء السائل وإضافة الدقيق المزوج مع التقليب الجيد ) .
- ٤ - يناد بإغلاء الحساء مسددة ٥ دقائق، ثم يضاف إليه الخضراوات واللحم الناضجة المحموزة ويقدم .

## حساء الأراب

المقادير :

١ ١/٢ ملعقة دقيق	أوب
٢ بصلة وقطعة كرفس بيضاء	٦ أكواب بهريز أو ماء
ملح - جبهان - مصطكي	١ كيلو لبن

الطريقة :

- ١ - ينسل الأراب ويقطع مقابل مع ويوضع في إناء ومعه البصل والجبهان والكرفس والمصطكي .
- ٢ - يرفع الإناء على نار هادئة حتى ينضج اللحم مع ملاحظة نزع الزيت ( الزبد ) كلما ظهر .
- ٣ - يصفى وينزع اللحم ويقدم للخدمة على حسب الطلب ، أما السائل فيترك ليبرد ثم تنزع طبقة الدسم السطحية .
- ٤ - يرفع السائل على النار ليعلى ثم يضاف إليه الدقيق الممزوج باللبن البارد مع التقليب الجيد ، يرفع ثانياً لينلى لمدة ٥ دقائق .
- ٥ - يقدم الحساء ومعه الحبز المحمر المقطع مكعبات .

## حساء الخضر الأبيض

المقادير :

٣ كوب بهريز أو ماء	جزء وقطعة كرفس
٣ كوب لبن	لعة صغيرة أو بطاطس
ملعقة كبيرة مسطحة من	بصلة صغيرة
ملعقة حلوة دقيق	ملح وفلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - تقطع الخضر كميدان الكبريت ، أما البصل فيفري جيداً .

- ٢ - تشوح الحضر (سوتيه) في السمن مدة ٥ دقائق ثم يضاف البهري والملح وتترك على النار حتى تنضج الحضر .
- ٣ - يمزج الدقيق باللبس مزجاً تاماً ، ثم يضاف إلى الحساء مع التقليب .
- ٤ - يغلى الحساء مدة ٥ دقائق مع التقليب . ويقدم ساخناً .
- الحساء الهولندي

المقادير :

١ كوب من الحضر المسلوقة المقطعة قطعاً زحرفية	لتر بهريز أبيض (دجاج)
١ كوب كريمة	مع ( صفار ) ٤ بيضات
توابل	ملعقة زبد أو سمن
قليل من عصير الليمون	ملعقة دقيق

الطريقة :

- ١ - يسج الزبد أو السمن ثم يضاف الدقيق ويقلب على النار قليلاً بشرط ألا يصمر لون الدقيق .
- ٢ - يضاف البهريز تدريجاً مع التقليب الجيد ، ثم يرفع الإناء على النار حتى يغلي مع استمرار التحريك ، ويترك ليغلي مدة ٥ دقائق .
- ٣ - يخلط مع البيض والكريمة معاً ، ثم يصبى الخليط على السائل السابق بشرط أن يكون بارداً .
- ٤ - يعاد تحين الحساء على نار هادئة ، بشرط ألا يغلي حتى ينضج البيض .
- ٥ - يتبل ويضاف إليه قليل من عصير الليمون ثم تضاف الحضر الناضجة المقطعة ويقدم .

حساء الترية بالبيض والكريمة

المقادير :

مع ( صفار ) ٤ بيضات	لتر بهريز أبيض (دجاج)
ملح - قليل أبيض	١ كوب كريمة

الطريقة :

- ١ - يرب صفار البيض ويضاف إلى الكريمة .
- ٢ - يرفع البهرير على النار حتى يقرب من الغليان .
- ٣ - يرفع البهرير بعيداً عن النار ويضاف إليه صفار البيض والكريمة ويقلب جيداً
- ٤ - يعاد الإناء على نار هادئة جداً أو بجانب النار ، ويستمر في التقليب حتى يغلظ الحساء بشرط ألا يغلي وإلا انفصلت أجزاء الحساء .
- ٥ - يتبل بالملح والماءل ويقدم معه مكعبات الجبن المحمر أو المحمص .

حساء التربة بالبيض والليمون

المقادير :

لتر خلاصة لحم ( والأفضل استعمال بهريز الطيور ) - مع ( صفار )  
٢ بيضتين - ليمونة .

الطريقة :

- ١ - يفصل الصفار ويضاف إليه قليل من الملح والماءل الأبيض وعصير الليمون ويقلب جيداً .
  - ٢ - يصب فوقه الحساء الساخن ويقلب جيداً ويقدم في الحال
- حساء التربة بالدقيق والليمون

المقادير :

لتر بهريز أبيض (طيور)		ليمون
ملعقة دقيق		ملح وقليل أبيض

الطريقة :

- ١ - يرفع البهرير على النار حتى يغلي ثم يرفع الإناء بعيداً عن النار .
- ٢ - يمزج الدقيق جيداً في قليل من البهرير البارد ويضاف للإناء مع التقليب الجيد ثم يرفع الإناء على النار ليملى مدة ٥ دقائق ، يتبل بالملح والماءل ويضاف إليه عصير الليمون ويقدم

## حساء اللبن

المقادير:

بصلة	كيلو لبن
قطعة كرفس	ملعقة دقيق
ملعقة كبيرة من مقدونس مفري	١/٢ ملعقة زبد
ملعقتان كبيرتان من جنزروى مدشور	٢ بيضة
ملح ، فلفل أبيض	

الطريقة:

- ١ - يسخن الزيت ويضاف الدقيق ويقلب، ثم يضاف اللبن تدريجاً مع التقليب الجيد ويترك حتى يغلي جيداً .
- ٢ - يضاف الكرفس والبصل المقطع بنظام ، تهدأ الحرارة ويترك الإناء ، هكذا من ٢٠ : ٣٠ دقيقة ،
- ٣ - يبرد الإناء قليلاً ثم يضاف صغار البيض وبعد تسخينه بشرط ألا يغلي .
- ٤ - يرفع الحساء من على النار ويثيل ويضاف إليه اللبن الروى المدشور
- ٥ - يرب بإغص البيض حتى يجمد تماماً ويوضع في طبق الحساء المعد الساخن ، ثم يصب عليه الحساء ويرش السطح بالمقدونس المفري
- ٦ - يقدم معه الخبز المحمص أو المحمر .

## حساء التيوكا

المقادير:

١/٢ كوب كريمة - صفار بيضتين	لتر بهريز أبيض
ملح - فلفل أبيض	ملعقة كبيرة تيوكا مدقوقة

الطريقة:

- ١ - يغلي البهريز وتندر عايه التيوكا مع التقليب الجيد .

- ٢ - يرفع على النار مع التحريك مدة ٢٠ دقيقة .  
٣ - يرب صغار البيض والكريمة . الحساء قليلا ثم يضاف إليه خليط البيض والكريمة ،  
بعد تحينه بشرط ألا يغلى .

حساء الأكارع ( رقم ١ )

ينظر باب اللحم ( - لقي الأكارع )

حساء الأكارع ( رقم ٢ )

المقادير

عدد ٢ روح أكارع تنلو	وفس مصطكى وفس جبران، ملح، فلفل أبيض
ملعقة كبيرة سم - عصير ليمونة	لتران من الماء ، ملعقة كبيرة دقيق

الطريقة :

- ١ - تعد الأكارع ( ينظر باب اللحم ) .
- ٢ - يقدح السمك ويضاف إليه المصطكى والجبران والماء حتى يغلى .
- ٣ - يذاب الدقيق جيدا في قليل من الماء البارد ، ويضاف الماء المغلى ، مع التقليب الجيد
- ٤ - يضاف عصير الليمون ويترك السائل على النار حتى تنصح - تنبل بالملح والماء

فأما - حساء السمك :

وهو سهل الهضم ومهدد واقتصادي ، إذ يمكن عمل خلاصته من أى نوع رخيص من السمك عدا السمك الدهنى ، كذا يمكن عمله من عظام وجلد السمك ، خصوصا مقطع الرأس ويقدم عادة للرضى أو وقت الصوم .

حساء السمك الأبيض على الطريقة المصرية

المقادير :

١ كيلو سمك أبيض	لتر ماء
بصلة	مصطكى وجبران
ملح - فلفل	قطعة كرفس
ليمونة	ملعقة مقدونس مفرى



### الطريقة :

- ١ - يقدح السمن وتلقى فيه المصطكي ، ثم يضاف الماء والملح والخبثان والمصل والكرفس ، وتترك حتى تغلي يضاف السمك المجزأ والليمون .
- ٢ - يترك الإناء على النار حتى ينضج السمك .
- ٣ - يقدم الحساء بطريقتين :
- ( أ ) يقدم وبه السمك المقطع قطعاً منتظمة ويرش على سطحه المقدونس المفري
- ( ب ) يقدم السمك على حدة ويجعل بالليمون والمقدونس ، ويقدم الحساء على حدة ومع المقدونس المفري .

### حساء السمك

#### المقادير :

١ كوب ماء	رأس سمكة وذيلها
ملعقة شاي من الدقيق	١/٢ ملعقة كبيرة سمن
قليل من المقدونس والكرفس المفري	عدد ٢ فص مصطكي
ملعقة شاي من عصير الليمون	عدد ٢ فص جبهان

### الطريقة :

- ١ - يقدح السمن وتلقى فيه المصطكي والخبثان ثم يشوح السمك في السمن ويرفع .
- ٢ - يضاف الماء السمن المتخاف ويترك على النار حتى يغلي .
- ٣ - يذاب الدقيق في قليل من الماء ويضاف إلى الماء المغلي مع التقليب الجيد .
- ٤ - يترك الإناء يغلي على النار مدة ١٠ دقائق ليضج الدقيق ثم يثبل بالملح والفلفل .
- ٥ - يوضع السمك ويترك على نار هادئة حتى يقرب من النضج فيضاف المقدونس والكرفس المفري .
- ٦ - يرفع الإناء من على النار عند تمام نضج السمك ويضاف عصير الليمون .

## حساء السمك على الطريقة الأفريقية

المقادير:

١ كيلو سمك أبيض	١ جزرة أفريقية وبصلة
لتر ماء	قطعة كرفس بضاء
١ كوب لبن	١ ملحقة مقدونس مقرى
ملحقة دقيق	قليل من عصير الليمون
ملح - فلفل أبيض	عدد ٢ حبة قرنفل

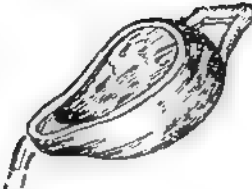
الطريقة:

- ١ - يجهز السمك ثم يسلق مع الحضر المجزأة ، ويضاف المالح والعامل والقرنفل ويترك حتى ينضج قليلاً .
  - ٢ - يزع السمك من السائل ويرال جلده وعظمه ، ويقطع لحمه قطعاً صغيرة منتظمة .
  - ٣ - يعاد عظم السمك وحلده إلى السائل السابق ويترك ليغلى فيه مدة لا تزيد على ١ ساعة ثم يصفى السائل .
  - ٤ - يمزج الدقيق باللبن جيداً ثم يضاف إلى البهرير المصفى ويرفع على النار ويترك ليغلى مدة خمس دقائق . ثم يضاف إليه لحم السمك المقطع ويغلى ثانياً مدة ٣ : ٥ دقائق .
  - ٥ - يضاف عصير الليمون والمقدونس المقرى ويقدم ساخناً .
- حساء السمك الأذكى المنتشر في السراجل

المقادير:

١ كيلو سمك	١ فنجان زيت حيرج أو فرناوى
بصلة كبيرة مقرية	ملح وفلفل - لتر ماء

- ١ - يفرى الصل رقيقاً ويقلى في الزيت ثم يدهك جيداً .
- ٢ - يصب عليه الماء ويضاف المالح والفلفل ويترك على النار حتى يغلى .
- ٣ - يضاف السمك ويترك حتى ينضج .
- ٤ - يرفع السمك ويقدم على حدة أو يزع جلده وعظمه ويقطع قطعاً مناسبة ويضاف للاحساء المصنى .



## الصلصات

القلية ( الصلصة ) عبارة عن سائل له نكهة معينة مكتسبة من موادها الأساسية ، وهي منحة كالحساء بإصافه قليل من الكورن فلور أو الدقيق أو البيض أو الزيت أو الكريمة الخ ، وتكون الصلصات بأما هاما في الطهي سواء أكانت بسيطة أم راقية ، لأنها تعمل على توحيد الأصناف التي تقدم معها بطرق شتى ، وهذا يتلخص فيما يلي :

- ١ - يزيد في القلية الغذائية للصلصة ، كما في الكوسة والقمييط بالصلصة البيضاء .
- ٢ - تعمل على تحسين نكهة الطبق كما في السمك المسلوق بصلصة المايونيز .
- ٣ - تعمل على تجميل وتحسين شكل الصنف ، كما في زحرفة البودنغ بصلصة الشيكولاته و ضلع اللحم المفري بصلصة الطماطم .
- ٤ - نقص من نكهة المادة الدهنية الزائدة في بعض الأطعمة ؛ كما في البط والأوز فنقدم معه جبنة صلصة التفاح .
- ٥ - تكسب الصنف اسماً معيناً ويزيد في تجميله ، فمثلا صلصة الكاري إذا قدمت مع أى صنف كاللحم والسمك والطيور الحضراء الخ . . . اكتسب الصنف اسم الصلصة مثل اللحم بالكاري والسمك بالكاري الخ .
- ٦ - تساعد على تماسك أجزاء مقادير الأصناف بعضها بعض كما في عمل الصلح باللحم المفري التاضح . وهذا النوع من الصلصة نخبين جدا كالعجين ؛ ويسمى بالافرنجية . بانادا .

### المواد الأساسية المكونة للقلايا ( الصلصات )

- ١ - المادة الدهنية : وهي إما أن تكون من الزيت أو السمن أو الزيت .
- ٢ - المادة المختنة : وتكون من الدقيق أو النشا أو الكورن فلور أو الأزاروط أو البيض أو الكريمة .

- ٣ - السائل : مثل اللبن أو البهريز أو الماء أو عصير الفاكهة أو خيط من اثنين منها  
 ٤ - المادة التي تغطى الخاصية المعنية: مثل المقدونس المفري أو البصل المفري أو البيض  
 ٥ - التوابل والمواد التي تغطى للصلصة النكهة المعنية : مثل الملح والفلفل ، القرنفل  
 القرقة ، فطر اليمون ، الكرفس ، البصل ، الثوم ، والبهارات والصلصات المجزة  
 كالأنشوجة والكفتشب ، والروائح كالليمون والمانيلا : وعصارات اللحم المختلفة  
 كالأكسو والوفريل Oxo or Bovril

### مزايا الصلصة الجيدة

- ١ - لون الصلصة يكون مماثلاً للون المادة الأساسية المستعملة كما في صلصة الطماطم .
- ٢ - طعم الصلصة يكون مماثلاً لنكهة المواد المستعملة مثل صلصة الكارى .
- ٣ - سمك الصلصة يكون ملائماً للفرش المطلوب من أجله الصلصة .
- ٤ - يجب أن تكون خالية من الكتل ومن الدسم العائم .
- ٥ - يجب أن تكون خالية من الرواسب والجزيئات الغائمة اللون وأن تكون نكهتها خالية من نكهة الحرق .
- ٦ - يجب أن يكون قوام جميع أجزائها مبرمجاً مزججاً مماثلاً وغير قابل للانفصال .

### أقسام الصلصات

تنقسم الصلصات للأقسام الآتية :

- ١ - الصلصة البيضاء .
  - ٢ - الصلصة البنية .
  - ٣ - الصلصة المستعمل فيها البيض لسمك قوامها
  - ٤ - الصلصة الباردة .
  - ٥ - الصلصات عديدة القسم .
- وتعتبر الصلصة البيضاء والبنية أساساً لكثير من أنواع الصلصات

أو هو - الصلصة البيضاء

### المقادير الأساسية :

ملقحة كبيرة مسطحة سمين أو زيد ، ملقحة كبيرة مسطحة دقيق لكل كوب سائل  
 صلصة السائلة ( تقدم مع الطعام في قارب )

(ب) ملعقة كبيرة سمن أو زبد ، ملعقة كبيرة دقيق لكل كوب سائل للصلصة السمكة نوعاً (تستعمل لتغطية الأطعمة) .

(ج) ٢ ملعقة كبيرة سمن ، ٣ ملعقة كبيرة دقيق . لكل كوب سائل للصلصة السمكة جداً ( Panada ) بانادا ( تخلط بها الأطعمة ) .

### الطريقة :

- ١ - يسخن السمن أو الزبد ثم يزرع من على النار .
- ٢ - يضاف الدقيق المنخول مع التحريك الجيد باستعمال ملعقة خشب ثم يعاد على نار هادئة .
- ٣ - يستمر في التحريك مدة ٣ : ٤ دقائق مع ملاحظة عدم تغير لون الدقيق .
- ٤ - يزرع الوعاء من النار ثانياً ويضاف إليه السائل مغلياً مرة واحدة مع التقليب السريع بالمصرب السلك .
- ٥ - يعاد الوعاء على نار هادئة حتى تصل الصلصة لدرجة الغليان مع ملاحظة التقليب المستمر طاول الوقت وبعد الغليان مدة من ٥ إلى ٧ دقائق حتى يتم نضج الدقيق .
- ٦ - تقبل وإذا كان قوامها سميكا تخفف بقليل من السائل ويعاد غليانها ، ويضاف للصلصة البيضاء مقادير شتى لتتويع صنفها ولزيادة قيمتها الغذائية ، وحينئذ تكسب الصلصة اسم المادة المصافاة ، ومثال ذلك :
- (١) مواد تضاف في بدء العملية لتكسب الصلصة سكرة معينة مثل :
  - ١ - الخضر ، وتضاف عند بدء عمل الصلصة كما في صلصة الباشميل .
  - ٢ - مواد تكسب اللون الذي يستعمل للصلصة زكوة معينة ، فتلا يعمل قشر الليمون أو غلاى المانيليا مع اللبن قل استعماله لعمل الصلصة .
- (ب) مواد تضاف للصلصة قل تصددها مباشرة ، بشرط الاتفلي مرة ثانية مع الصلصة مثل الزبد ، الكريمة ، البيض ، السكر ، الروائح ، الحوامص الخفيفة .
- ١ - الزبد : يضاف مقدار ملعقة حلوزبد لكل كوب صلصة لتزيد في القيمة الغذائية فيقطع الزبد قطعاً صغيرة ويقلب أو يضرب قطعة قطعة مع الصلصة حتى يتم مزجه لتلا يطفو على الوجه (السطح) :

٢- الكريمة : تضاف تدريجاً مع التقليب باحتراس ، ويجب ألا تغطى خوفاً من تفكك أجزائها ( الصلصة ) وتغيير طعمها .

٣- البيض : يضاف البيضة بأكملها أو يضاف الصفار فقط ويجب تحيين الصلصة بعد إضافة البيض بشرط ألا تغطى .

٤- الروائح : وهي سهلة النظائر إذا أعيد إعلاء الصلصة بعد إضافتها .

٥- الحوامص الخفيفة : مثل عصير الليمون ويجب إضافتها نقطة نقطة ويستعمل بكميات قليلة حتى لا تفكك أجزاء الصلصة .

٦- السكر : سهل الاحتراق ، لذلك يضاف للصلصة الحلوة قبل النrof مباشرة .

( ج ) مواد باردة : إما تامة الضح أو تحتاح لإتمام نضجها مثل الجبرى .  
أبوجلامو ، المقدونس ، فتسحن مع الصلصة مدة ٥ دقائق إلى ١٠ دقائق قبل النrof لإعادة تسخينها ولتنسرب نكهتها الصلصة .

## الصلصات البيضاء الغير الحلوة

### صلصة الجبن الرومى

المقادير :

كوب صلصة يضاء صفحة ( ٦٤ ) | ٢-٣ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور

الطريقة : يضاف الجبن المبشور للصلصة البيضاء وتقلب جيداً - تقدم مع المسكرونة والخضار المسلوقة الخ .

### صلصة البيض

### تقدم مع السمك والطيور المسلوقة

المقادير :

كوب صلصة يضاء ( صفحة ٦٤ ) | يعضتان مسلوقتان جيداً .

الطريقة : يفرى البيض ويضاف للصلصة المغلية ثم تقبل

### صلصة الأنشوجة

تقدم مع السمك المسلوق والمقلي

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) | ملعقة حلون من روح الأنشوجة  
لون أحمر إذا احتاج الأمر

الطريقة: تضاف الأنشوجة إلى الصلصة البيضاء وتمزج بها جيداً وتلون إذا أريد.

### صلصة المقدونس

تقدم مع الطيور والسمك واللحم البتلو المسلوق

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) | ملعقة حلون مقدونس مفري رقيقاً .

الطريقة: يضاف المقدونس المفري للصلصة البيضاء وهي ساخنة ويمزج بها جيداً .

### صلصة البصل

تقدم مع لحم الضأن المسلوق أو الكرشة

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) | بصلتان كبيرتان ، ملح وفلفل أبيض

الطريقة:

١- يقشر البصل ويبلق ، ثم ينزع من ماء السلق ويجفف ويفري .

٢- يضاف للصلصة البيضاء ويتبل .

## صلصة المخ تقدم مع رأس الضأن المسلوق

المقادير :

كوب صلصة يضاء ( صفحة ٦٤ )	مخ صأن فاضج مفري ( ينظر باب اللحم )
ملعقة شاي من عصير ليمون	ملعقة حلو من مقدونس مفري

الطريقة : يضاف المخ وعصير الليمون والمقدونس إلى الصلصة البيضاء .

الصلصة البيضاء بالليمون

تقدم مع الأطباق الراقية للدجاج واللحم البتلو والسك

المقادير :

كوب صلصة يضاء ( صفحة ٦٤ ) سائلها بهريز أبيض ( صفحة ٣٣ ) ملعقة شاي  
من عصير ليمون .

الطريقة : يضاف عصير الليمون للصلصة البيضاء بعد زعمان على النار وخفض درجة حرارتها

صلصة المقدونس والليمون

تقدم مع السمك والطيور والسان

المقادير :

كوب صلصة يضاء بالليمون ( صفحة ٦٨ ) ملعقة حلو من مقدونس مفري .

الطريقة : تعمل الصلصة ثم يضاف إليها المقدونس المفري



## صلصة الجبرى تقدم مع السمك

المقادير :

كوب صلصة أنشوجة أو صلصة الليمون		$\frac{1}{8}$ كيلو جبرى مسلووق ومقشر
( صفحة ٦٧ أو ٦٨ )		( ينظر باب السمك )

الطريقة :

- ١ - يتبل الجبرى المعرى بالملح والفلفل الأبيض وعصير الليمون .
- ٢ - يضاف للصلصة البيضاء وتخلط بها جيداً .

صلصة الخردل المستردة ، ( رقم ١ )

تقدم مع السمك المسلووق والمشرى

المقادير :

كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ )		ملعقة شاي من خردل ( مستردة ) مسحوق

الطريقة : يخلط الخردل مع الدقيق المستعمل لعمل الصلصة البيضاء .

صلصة الخردل المستردة ، ( رقم ٢ )

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب بهريز سمك ( صفحة ٣٤ )		ملعقة كبيرة مسطحة دقيق
ملعقة كبير زبد		ملعقة شاي من خردل ( مستردة )
ملعقتان كبيرتان خل أبيض		

الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء من الدقيق والزبد والبهريز وتغلى جيداً .

- ٢ - تمزج المستردة بالخل مزجاً جيداً .
- ٣ - يضاف خليط المستردة إلى الصلصة البيضاء ويماد عليها ثم تنبل .

صلصة المايونيز الاقتصادية  
للأطباق الباردة من اللحوم والسمك والسلطات

المقادير :

كوب صلصة مستردة رقم ١ ( صفحة ٦٩ )		ملعقتان كبيرتان زيت سلاطة
		ملعقتان كبيرتان من الخل

الطريقة :

- ١ - تعمل صلصة المستردة وتبرد .
- ٢ - يضاف إليها الزيت بالتدريج وبالتبادل مع الخل مع التقليب المستمر ، ثم تنبل

صلصة الكرفس  
للطيور والسلوفاة والسان

المقادير :

٢ رأس كرفس (القطعة البيضاء فقط)		ملعقة كبيرة زبد
كوب ماء .		كوب صلصة بيضاء بالليمون ( صفحة ٦٨ )

٢ ملعقتان كبيرتان من الكريمة ( ويمكن الاستغناء عنها )

الطريقة :

- ١ - يغسل الكرفس ويقطع ثم يشوح في الزيت ويصب عليه مقدار الماء ، ويترك على النار حتى يتم نضجه .
- ٢ - تضاف إليه الصلصة البيضاء ويماد عليه على النار مدة ١/٢ ساعة .
- ٣ - يمزج من على النار وتضاف الكريمة إذا أريد استعمالها ، وتعاد على نار هادئة بشرط ألا تغلي .

## الصلصة البيضاء الفرنسية (الباشميل)

### المقادير :

كوب لبن	ملعقة كبيرة زبد
قطعة كرفس ، قطعة جزر ، فرع مقدونس	ملعقة كبيرة دقيق
بصلة صغيرة مثبت بها عدد ٢ قرنفلتان	ملح وقليل أبيض

### الطريقة :

- ١ - توضع جميع الحضر في اللبن وترفع على نار هادئة حتى تتسرب نكهتها للبن ، ثم يصنّى اللبن .
- ٢ - تعمل صلصة بضاء بالزبد والدقيق واللبن المحتوى على خلاصة الحضر (ص ٦٤)

صلصة بهريز الدجاج ( رقم ١ )

للطيور واللحم البتلو

### المقادير :

٢ كوب بهريز دجاج ( صفحة ٢٤ )	٢ ملعقة كبيرة دقيق
بصلة صغيرة	٢ ملعقة كبيرة زبد
١/٢ كوب كريمة ( ويمكن الاستغناء عنها )	ملعقة شاي من عصير ليمون
ملح وقليل أبيض	حبان

### الطريقة :

- ١ - يشوح الدقيق قليلا في الزبد ثم يضاف إليه البهريز انقلى مع التقليب الجيد .
- ٢ - تترك على النار لتغلّى ، ثم يضاف الحبان والبصلة . تبدأ الحرارة وتترك مدة  $\frac{1}{4}$  ساعة .
- ٣ - تبرد الصلصة قليلا ثم يضاف إليها عصير الليمون والكريمة إذا استعملت .
- ٤ - تصفى الصلصة ثم تقبل بالملح والقليل الأبيض .

## صلصة بهريز الدجاج ( رقم ٢ )

المقادير :

٢ كوب بهريز دجاج ( صفحة ٣٤ )	٢ ملعقة كبيرة زبد
$\frac{1}{4}$ كيلو كريمة	٢ ملعقة كبيرة دقيق
قرقلتان	عصير ٢ ليمونة
٦ حبات فلفل أسود صحيح	ملح ودره من مبشور حورية الطيب

الطريقة : تعمل كالسابقة تماماً

## الصلصات البيضاء الحلوة

صلصة الفانيليا

لكثير من أنواع الحلو

المقادير :

كوب لبن	$\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة زبد
مل ملعقة شاي من دقيق	$\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة سكر
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي من فانيليا	

الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء بنصف مقدار الزبد وبمقدار الدقيق واللبن ( ينظر صفحة ٦٤ )
- ٢ - يضاف المقدار الباقي من الزبد قطعة قطعة مع التقليب
- ٣ - تحلى بالسكر ثم تضاف الفانيليا

صلصة الليمون الحلوة

المقادير : كالصلصة السابقة (الفانيليا) إلا أن الفانيليا تستبدل بها قشر نيمونة ومعلقة شاي من عصير الليمون

### الطريقة :

يقطع قشر الليمونة رقيقاً ويضاف اللبن ، ثم يرفع على نار هادئة بشرط ألا يغلي اللبن ، وذلك مدة ١٥ دقيقة حتى تتسرب نكهة الليمون للبن ثم يصفى .

٢ - تعمل صلصة بيضاء بالدقيق والربد وتغلى مدة ثلاث دقائق ( صفحة ٦٤ ) .

٣ - ترفع من على النار ويترك لتبرد قليلاً . ويضاف إليها عصير الليمون قبل تقديمها مباشرة .

### صلصة الشيكولاتة

لبودنج الشيكولاتة وغيره من الحلوى

### المقادير :

٢٠ جرام شيكولاتة مبشورة	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق
¼ ملعقة شاي من فانيليا	ملعقة حلويات
سكر للتحلية	كوب لبن

### الطريقة :

١ - نداب الشيكولاتة في اللبن على نار هادئة ويترك حتى يبرد .

٢ - تعمل الصلصة بالدقيق والزبد وباستعمال اللبن المداب فيه الشيكولاتة ( بطر صفحة ٦٤ ) . ثم تحلى بالسكر ويضاف إليها روح الفانيليا ويزجج جيداً وتقدم .

### صلصة القهوة

تقدم مع أنواع البودنج

### المقادير :

¼ كوب لبن	ملعقة حلويات
¼ كوب قهوة	سكر للتحلية
كوب لبن يضاف إليه ملعقة كبيرة من روح القهوة	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق
أو	قليل من الفانيليا

### الطريقة:

- ١ - تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللب (مس ٦٤) ثم تضاف القهوة أو روح القهوة .
- ٢ - تحلى بالسكر وتضاف الفانيليا.

### ثانياً - الصلصة البنية

مقاديرها وطريقة عملها كالصلصة البيضاء إلا أن غنية تحمير الدقيق مع السمن في الصلصة البنية تسمر حتى يصير لون الدقيق بنيًا محمراً - وذلك بعد تحمير الحضر في حالة استعمالها كالصلل والحرر والكرفس .

والصلصة البنية تحتاج لعناية كبيرة في أثناء عملها للحصول على اللون المعين والقوام المطلوب

### الشروط الواجب مراعاتها في عمل الصلصة الأساسية

#### البيضاء والبنية

- ١ - ملاحظة تحمير الحضر في حالة استعمالها تحميراً كافياً ، كما في الصلصة البنية .
- ٢ - ملاحظة تحمير الدقيق في السمن تحميراً بسيطاً بشرط ألا يتغير لونه ، كما في الصلصة البيضاء .
- ٣ - تحمير الدقيق في السمن تحميراً طليئاً حتى يصير لونه بنيًا خفيفاً ، كما في الصلصة البنية بشرط ألا يربد هذا التحمير وإلا أدى لفساد الطعم وانفصال أجزاء الصلصة .
- ٤ - التقليب الجيد بعد إضافة السائل متعاً من تجدد بعض الأجزاء .
- ٥ - تظلم الصلصة بعد إضافة السائل على نار هادئة لإتمام نضج الدقيق ولإظهار نكهة المواد المستعملة لأن ارتفاع درجة الحرارة في هذه المرحلة يسبب انفصال المادة الدهنية وارتفاعها على السطح .
- ٦ - يزال أثر المواد الدهنية من على سطح الصلصة إما برفعها بملقعة أو بقطعة ورق خشن أو نشاف أو برش كمية من الماء البارد على السطح تؤدي إلى ارتفاع المادة الدهنية ويُنْزَعُ يسيراً .

### الصلصة البنية العادية

تقدم مع (رستو) اللحوم والطيور

٢ كوب بهريز أو ماء	١/2 ملعقة كبيرة من الدقيق
ملح - فلفل أبيض	ملعقة كبيرة من السم

الطريقة :

- ١ - يحمر الدقيق في السم إلى أن يصير بلينا محمرا .
  - ٢ - يضاف البهريز أو الماء تدريجيا مع التقليب الجيد ، ويترك على النار ليغلي
- التقليب - تصفى جيدا وتستخدم .

### الصلصة البنية بالخضر

المقادير :

١ 1/2 كوب بهريز (صفحة ٣٣)	ملعقة كبيرة سم
بصلة صغيرة	ملعقة كبيرة دقيق
جزرة	ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل والخضر المنقطع في السم ثم يذبل
- ٢ - يضاف الدقيق ويقلب على نار هادئة حتى يصير لونه بيا محمرا .
- ٣ - يزع من على النار ويضاف إليه البهريز تدريجيا مع التقليب الجيد .
- ٤ - يرفع الإناء من على النار حتى يغلي مدة ٣ دقائق مع استمرار التحريك
- ٥ - تضاف الخضر المحمرة والتوابل ويترك على نار هادئة مدة ١ ساعة .
- ٦ - تصفى الصلصة وتقدم .

### صلصة السمك البنية

- الطريقة :
- ١ - تعمل كالسابقة مع استعمال بهريز السمك ٣٤ .
  - ٢ - يضاف مقدار ملعقة شاي من خل العنب للصلصة بعد تصفيتها .

## الصلصة الإشبانية تعتبر أساساً للصلصات البنية الراقية

المقادير :

ملعقة كبيرة من خل أحمر	ملعقة سمين لتحمير الخض
بصلة صغيرة ، في جزرة	لتر ٣ بربر (٣٣)
طماطتان وقطعة كرفس	٢ ملعقة كبيرة زبد
ملعقة شاي من عصير الليمون	٢ ملعقة كبيرة دقيق
قرنفلتان ، ٦ حبات فلفل أسود ، ملح	

الطريقة :

- ١ - نقطع الخض ونحمر في السمين ثم تصاف التوابل والبهريز والخل وتترك على نار هادئة مدة ساعة مع تقطية الإناء .
- ٢ - يصفى البهريز المدد ويستعمل في عمل الصلصة .
- ٣ - نعمل الصلصة البنية بالدقيق والزبد والبهريز المدد وتترك على النار مع التقليب حتى تغلي ( ٧٥ ) .
- ٤ - نطهى الصلصة سطر على نار هادئة مدة لا تقل عن نصف الساعة مع زرع الدسم
- ٥ - يضاف عصير الليمون ونصفي الصلصة خلال قطعة Sieve .

### الصلصة الإيطالية

#### لأطباق السمك واللحوم

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض	كوب صلصة إشبانية أو صلصة
بصلتان مفريتان	بنية (صفحة ٧٦ أو ٧٥)
عدد ٢ من عش الغراب المفري	معلقة زبد أو زيت سلاطة
ملعقتان كبيرتان من البهريز	



## الطريقة

- ١ - تشوح الحضر في السمن أو الزيت .
- ٢ - يضاف البهريز والحل ويترك على النار إلى أن يصل إلى تلك المقدار .
- ٣ - تضاف الصلصة الإسبانية أو البنية وتستمر على النار حتى تغلي مع نزع الدسم كلها طمأ على السطح .

## صلصة اللارنج

### للبط والأوز والنر وطيور الصيد

## المقادير :

١ كوب صلصة إسبانية (صفحة ٧٦)		ملعقة كبيرة من خل
١ كوب بنية (صفحة ٧٥)		ملعقة شاي من عصير الليمون ، لارنجة

## الطريقة :

- ١ - يزع قشر اللارنج ويقطع نصفه إلى شرائح رقيقة جداً ثم تنظف بالماء وترفع على النار لتغلي مدة ٥ دقائق ثم تصفى من الماء .
- ٢ - توضع الصلصة البنية والإسبانية وعصير نصف اللارنج في إناء ويرفع على النار ويترك ليغلي حتى ينقص المقدار إلى النصف .
- ٣ - يضاف للصلصة قشر اللارنج وعصير الليمون والحل وتندل جيداً وتقدم .

## صلصة الطيور البنية

### للطيور

١ كوب صلصة بنية سائلها بهريز طيور		ملعقتان شاي من عصير ليمون
(صفحة ٧٥)		بصلتان مفريتان
مقدونس ، قطعة كرفس		ملعقة زبد
ملعقتان صغيرتان من الخل		بقايا طيور

### الطريقة :

- ١ - تحمر الحنظل في الزيت ثم يضاف الحنظل وتغطى وتترك على نار هادئة مدة ٥ دقائق
- ٢ - تضاف الصلصة البنية مع التقليب ويترك الإناء على النار الهادئة مدة ربع ساعة ثم ينزع الدسم وتصفى بقطعة نسيج .
- ٣ - يعاد تسخينها ثم يضاف عصير الليمون وتبل .

### صلصة الكاوي

يقدم فيها اللحم ، الطيور ، السمك ، الحنظل ، السفرجل

### المقادير :

٥٠ جرام جوز هند مبشور	١ كوب بهريز (صفحة ٣٣)
ملعقة شاي مسحوق الكاوي	صلصة صغيرة مفربة
ملعقة شاي مسحوق الكاوي	تفاحة طبخ مفربة أو طاطا من خضراء
ملح - فلفل	ملعقة شاي من عصير الليمون
ذرة من السكر أو ملح شاي مربي	١/٢ ملعقة كبيرة سمن
أو بضع وحدات من الزبيب	ملعقة كبيرة دقيق

### الطريقة :

- ١ - يغطى جوز الهند بمقدار ١/٢ رطل من الماء يرفع على نار هادئة مدة ساعة ثم تصفى الخلاصة ويستغنى عن جوز الهند .
- ٢ - يحمر البصل في السمن حتى يصفر لونه فيضاف إليه مسحوق الكاوي ويقاب قليلاً .
- ٣ - يضاف الدقيق ويقاب حتى يحمر لونه قليلاً فيضاف إليه التفاح ويقلب الجميع جيداً .
- ٤ - يضاف البهريز وخلاصة جوز الهند تدريجاً مع التحريك المستمر ويترك على النار حتى يغلي .
- ٥ - يترك على نار هادئة حوالي الساعة ثم يضاف السكر .
- ٦ - تبلل الصلصة ويضاف إليها عصير الليمون وينزع منها الدسم كلما ظهر .
- ٧ - تستعمل كصلصة أو يطهى فيها أصناف مختلفة من الطعام لعمل أطباق هندية .

١٠٠٠ : الناعمة الممتلئة فيها البيض تخانة قوامها

وبلاحظ في هذا النوع أن تكون درجة الحرارة منخفضة كافية لطهي البيض حتى يعمل على تخانة قوام الصلصة بدون تفكك أجزائها .

وتقسم قسمين :

- (١) النوع الساخن - وله نوعان -  
١ - النوع الحلو : مثل الكستردة العادية والراقية .  
٢ - النوع المملح : مثل الصلصة الهولندية .

(ب) النوع البارد :

مثل صلصة الكستردة الباردة - صلصة البيض المعري الباردة - صلصة المايونيز .

## (١) الصلصات الحلوة

صلصة الليمون

المقادير .

١ : ١٣ ملعقة كبيرة سكر  
ملعقة زبد ، ١/٢ كوب ماء

بيضتان  
ليمونة كبيرة

الطريقة :

- ١ - يقطع قشر الليمون شرائح رقيقة ويغلى مع الماء مدة ٥ دقائق .  
٢ - يضاف السكر والزبد وعصير الليمون وأخيراً البيض المرشوب .  
٣ - ترفع الصلصة على النار الهادئة أو على حمام مائي مع استمرار التقليب حتى يعلط قوامها بشرط ألا تغلي .

## صلصة شراب الفاكهة

### تقدم مع الحلوى الساخنة

المقادير :

١/٢ ملعقة كبيرة من مسحوق السكر		١/٢ كوب شراب فاكهة
ملعقتان حلو من الكريمة		

الطريقة :

- ١ - يمزج مع البيض جيدا ثم يضاف إليه السكر والكريمة .
- ٢ - يرب الجميع على حمام مائى حتى تتكون رغوة ثم يضاف شراب الفاكهة ويمزج الجميع مع الاستمرار فى الرب حتى يغلظ القوام .
- ٣ - ترفع الصلصة من على النار وتقدم .

صلصة الكستردة ( رقم ١ )

### لأنواع الحلوى والبودنج

المقادير :

١/٢ كوب لبن		ملعقة شاي من سكر
١/٢ كوب ( صفار ) بيضتين		فانيليا

الطريقة :

- ١ - يسخن اللبن لدرجة حرارة الدم ، ويضاف للبيض المزبور .
- ٢ - يصفى الخليط ويضاف إليه السكر ويقلب جيدا على حمام مائى حتى يغلظ القوام .
- ٣ - تقدم ساخنة أو باردة .

صلصة الكستردة ( رقم ٢ )

المقادير :

١/٢ كوب لبن		ملعقة شاي من الدقيق ( كورن فلور )
١/٢ كوب لبن		ملعقة شاي من السكر - فانيليا

الطريقة:

- ١ - يمزج الكورن فلور بقليل من اللبن .
  - ٢ - يغلى باقى اللبن ويضاف إليه المزيج ويطهى على نار هادئة مدة ٣ دقائق .
  - ٣ - يبرد الخليط قليلاً ثم يحلى بالسكر ويضاف البيض المربوب .
  - ٤ - يعاد طهيها مع استمرار التحريك حتى يغلظ قوام الصلصة مع مراعاة عدم غليانه
- صلصة الكستردة ( دةم ٣ )

المقادير:

سكر التحلية		ملء كوب لبن
فانيليا		بيضة

الطريقة:

- ١ - يذفأ اللبن لحرارة الدم ويضاف إليه صفار البيض المربوب .
  - ٢ - يصبى الخليط ويحلى بالسكر . ويطهى على حمام مائى حتى يغلظ القوام ثم تنزع الصلصة من على النار وتضاف إليها الفانيليا وتترك لتبرد قليلاً .
  - ٣ - يرب يياض البيض حتى يجمد ويضاف للكستردة مع التقليب بخمقة وتقدم فى الحال
- صلصة الكستردة بالقهوة

المقادير:

١ : ١ ١/٢ ملعقة كبيرة سكر		صفار بيضتين
١/٢ كوب لبن		١/٢ كوب قهوة

الطريقة:

- ١ - يسخن اللبن والقهوة وتضاف للبيض المربوب ثم تصفى .
- ٢ - تطهى على حمام مائى ثم تحلى بالسكر .

## (ب) الصلصات المملحة

الصلصة الهولندية رقم (١)

للخرشوف وكشك الماز والسمك المسلوq

المقادير :

٤ ملاعق خل أبيض	مح ( صفار ) ٤ بيضات
أو ماعقتان خل و ماعقتان بهرير	٥ حبات فلفل أسود
ملح	١ : ١ ١/٢ ملعقة زبد

الطريقة :

- ١ - يغلى الخل والمفلل حتى ينقص المقدار للصف ثم يصفى .
- ٢ - يبرد قليلا ويضاف إليه صفار البيض ، ويقلب الخليط حتى يعلط القوام قليلا
- ٣ - يضاف الزبد المنقطع تدريجاً وتقدم في الحال .

الصلصة الهولندية رقم (٢)

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة خل أبيض	١ ١/٢ ملعقة زبد
١ ملعقة كبيرة ماء	مح ٣ بيضات
ملح وفلفل أبيض	

الطريقة :

- ١ - يركز الخل على النار حتى يصل المقدار إلى ملعقة واحدة .
- ٢ - يضاف إليه الماء ثم يصب الخليط على الصفار المربوب مع التحريك .
- ٣ - يسمح نصف مقدار الزبد ويضاف إليه خليط البيض ، ويرفع على النار على حمام مائي حتى يغلظ القوام .
- ٤ - يوزع من على النار ، ويضاف مافي الزبد المنقطع تدريجاً مع التقليب الجيد ، ثم تقدم الصلصة .

الصلصة الهولندية ( رقم ٢ )  
لأطباق السمك والطيور واللحم والتلو

المقادير:

كوب صلصة لاشيما الباردة (صفحة ٧١)	ملعقتان حلون الكريمة
صفار بيضتين	قليل من عصير الليمون
ملح وفلفل أبيض	أو الخل

الطريقة:

- ١ - يضاف صفار البيض المربوب والكريمة إلى الصلصة ويمزج الخليط جيداً .
- ٢ - يعاد تسخينها وتوزع من على النار ثم يضاف الخل أو عصير الليمون بالتدريج مع التقليب حتى تتكون التسكمة المطلوبة فتقدم .

الصلصة الألمانية  
لأطباق السمك والطيور واللحم التلو

المقادير:

٢ كوب بهير أبيض (صفحة ٢٣)	ملعقة زبد
ملعقة كبيرة من الكريمة	ملعقة دقيق
صفار بيضتين	ملعقة شاي من عصير الليمون
ملح - فلفل أبيض	قليل من مبشور جوزة الطيب

الطريقة:

- ١ - تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق والبهير وتغلى ثم تقبل وتترك لتبرد قليلاً
- ٢ - ترب الكريمة وصفار البيض معاً ويضاف الخليط للصلصة مع التحريك الجي ثم تقبل بمبشور جوزة الطيب والماح والفلفل .
- ٣ - ترفع الصلصة على نار هادئة جداً مع التحريك المستمر حتى ينظف القوام ( مع مراعاة عدم غليان الصلصة ) فيضاف عصير الليمون ويصنع الخليط ويقدم .

## الصلصة التورماندية

### تقدم مع السمك

#### المقادير :

ملعقة زيت		ملعقة دقيق، ملح تشاي من بهار الليمون
ملء ٢ كوب بهرير سمك ( ص ٣٤ )		مع ٣ بيضات

#### الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة بوضاء بالدقيق والزبد والبهير ثم تبرد ( ص ٦٤ ) .
- ٢ - يضاف صفار البيض ويعاد تسخينها دون عليانها ثم تزعج الصلصة من على النار وتبرد قليلا ويضاف عصير الليمون ثم تصفى وتقدم .

### الصلصة السويدية

### للحوم والطيور الباردة والسلطات

#### المقادير :

مع بيضتين نيئتين		١/٢ ملعقة تشاي من بهار أفرنكي
مع بيضتين مسلوقتين جامدا		مع ١/٢ كوب زيت سلاطة
١/٢ ملعقة تشاي من مسحوق الخردل المستردة،		٢: ٤ ملعقة خل ، ملح - فلفل أبيض

#### الطريقة :

- ١ - يمرر صفار البيض الناضج خلال منخل سلك .
- ٢ - يقلب صفار البيض النيء بملعقة خشب ثم يضاف إليه الصفار المنخول .
- ٣ - يضاف خلط البيض زيت السلاطة نقطة نقطة مع التحريك المستمر .
- ٤ - تقبل الصلصة بالخردل المستردة ، والملح والفلفل وكذا بمقدار من الخل كاف للنكهة والقوام المطلوب ، مع ملاحظة التقليب المستمر .
- ٥ - تترك في مكان بارد جدا لحين الاستعمال .



## الصلصة الإنجليزىة السلطات

المقادير :

١/ ملعقة شاي من معجون المستردة .	٢/ بيضتين مسلوقتين جامدتين
خل - ملح - فلفل أبيض	٣/ كوب كريمة ، ذرة من السكر

الطريقة :

- ١ - يمرر صفار البيض الجامد خلال المنخل ثم يخل بالملح والفلفل والمستردة ، ثم تضاف إليه الكريمة بالتدريج مع التقليب الجيد .
  - ٢ - يضاف مقدار من الخل كاف للنكهة والقوام المطلوب .
- صلصة المايونيز ( رقم ١ )

للأطباق الباردة من اللحوم والطيور والسمك والبيض والخضر والسلطات

المقادير :

١/ ٢ ملعقة كبيرة من خل أبيض أو عصير ليمون أو كليهما	٢/ صفار بيضة نيئة
٣/ ملعقة كبيرة من لبن أو ماء بارد إذا احتاج الأمر	٤/ ١/٢ ملعقة شاي من مستردة
	٥/ ملح - فلفل أبيض
	٦/ ١/٢ كوب زيت سلاطة

الطريقة :

- ١ - يوضع صفار البيض في سلطانية ويحرك بملعقة خشبية أو شوكة .
- ٢ - يضاف الزيت نقطة نقطة على صفار البيض مع التقليب المستمر السريع ، وهذه العملية يخلط القوام فيخفف بإضافة حوالى ملعقة من الخل أو الليمون نقطة نقطة .
- ٣ - يستمر في التقليب على هذه الطريقة وفي اتجاه واحد حتى ينشئ المقدار المعين من الزيت والخل ويصير في النهاية قوام الخليط عتيقاً نوعاً .
- ٤ - تقل الصلصة بالملح والفلفل الأبيض والمستردة .

## صلصة المايونيز (رقم ٢)

المقادير :

١ ٢ : كوب زيت سلاطة	مح بيضتين نيئتين
٤ ملاعق خل أبيض	مح بيضة ناضجة
عصير عدد ٥ ليمونات	١/٢ ملعقة شاي مستردة
ملح - فلفل أبيض	

صلصة المايونيز (رقم ٣)

المقادير :

٤ ملاعق خل أبيض	مح بيضتين نيئتين
عصير عدد ٥ ليمونات	١ : ٢ بطاطس مسلوق (حجم البيض)
ملح - فلفل أبيض	٢ كوب زيت سلاطة
١/٢ ملعقة شاي من مستردة	

## الطريقة صفر ٢ ، ٣

- ١ - يخلط البيض الناضج أو البطاطس ، ثم يتبل بالملح والفلفل والمستردة .
- ٢ - يوضع الملح الذي في سلطانية ويقلب جيداً بملعقة خشب أو بشوكة .
- ٣ - يضاف إليه الملح الناضج المخول أو البطاطس ، ويخرج الجميع جيداً .
- ٤ - يضاف الزيت والحل والليمون بالطريقة السابقة في عمل المايونيز رقم ١ حتى ينتهي المقدار ، ثم يتبل ويقدم .

صلصة المايونيز بالمخللات  
للمك المقل والمشوى واللحوم والساطات

المقادير :

ملعقتان شاي Caper مفري (كبرى)	كرب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥ أو ٧٦)
ملعقتان شاي من مقدونس مفري	ملعقة كبيرة من خيار غخل مفري
لون أخضر	

الطريقة : تخلط جميع المقادير بصلصة المايونيز وتلون ثم تقدم .

### ساجا - الصلصات الباردة

وهي قسطن :

- ( أ ) الصلصات الباردة البسيطة ، مثل صلصة التناغ ، والصلصة المرنية .  
 ( ب ) الصلصات بالجيلي ، وهي عبارة عن خليط من الصلصة الأساسية ( البيضاء أو البنية ) أو غيرها مع الجيلي البارد ، وتستهمل عالياً لتغطية أطباق اللحوم أو التجميل وهي إما أن تكون حلوة أو ملحة ، واسكن أغلبها مملح .

والذوق المملح يعمل من كميات متساوية من الصلصات مع الجيلي : فمثلا :  
 كوب صلصة الباشميل مع كوب جيلي ( ينظر باب الألبان صفة ٦٤٨ ) :  
 • أو كوب صلصة طماطم مع كوب جيلي •  
 • أو كوب صلصة أسبانولي مع كوب جيلي •  
 • • • • •  
 • • • • •  
 ويلاحظ أن يكون الجيلي سائلا بارداً في أثناء إضافته للصلصة .

### ( أ ) الصلصات البسيطة

صلصة التناغ

تقدم مع اللحم الضأن الرست

المقادير :

ملعقة كبيرة من نناغ أخضر مفري	ملعقة حلوة سكر
كوب خل عنب أبيض	كوب ماء مغلي

الطريقة : يذاب السكر في الماء المغلي ثم يضاف النناغ والخل ، وتقدم باردة .

ملحوظة : يحسن عمل هذه الصلصة قبل استعمالها بساعتين أو ثلاث حتى يسهل تدرب الذكبة من التناغ للقل .

## الصلصة الفرنجية

تقدم مع أنواع هذه من السلطات

المقادير :

١ ملعقة شاي من معجون الخردل	ملعقتان كبيرتان من زيت سلاطة
ويمكن الاستغناء عنها	ملعقة حلز من خل عنب أبيض
ملح - فلفل أبيض	أو ملعقة حلو من عصير الليمون

الطريقة :

- ١ - يمزج الزيت والملح والفلفل والخردل إذا أريد استعمالها .
- ٢ - يضاف الخل أو الليمون قليلاً قليلاً ، ويقاب الخليط بشوك أو ملعقة خشب حتى ينلظ .
- ٣ - يستعمل مباشرة .

## صلصة الخردل

تقدم مع الحبوب والسمك البارد

المقادير :

٢ كوب زيت فرنساوى أو طيب	ملعقتان كبيرتان من معجون الخردل
عصير ليمونة أو قليل من الخل	عصير ليمونة وقليل من الملح
	ملعقتان كبيرتان من كريمة (ويمكن الاستغناء عنها)

الطريقة :

- ١ - يوضع الخردل في سلطانية ويضاف إليه الملح وعصير ليمونة وفلفل جيداً .
- ٢ - يضاف إليه الزيت نقطة نقطة مع الاستمرار في التقليب ( كما في عمل صلصة المايونيز ) حتى ينتهى الزيت ، ثم يضاف عصير الليمونة أو مقدار من الخل - تبلى وتستعمل

## صلصة اللبن الزبادى للصلصة وبعض اللحوم والخضر

المقادير : كوب لبن زبادى - عدد ٢ فص ثوم مدقوفاً ناعماً - ملح - فلفل أبيض -  
الطريقة :

- ١ - يضاف الثوم والملح للبن ويخفق جيداً ، ثم يصفى بمصفاة .
  - ٢ - توضع الصلصة فى إناء من الصينى أو الفخار لحين استعمالها .
- صلصة الخل والثوم

مع السمك المشوى

المقادير : ١/٢ رأس ثوم - ١/٢ كوب خل - ملعقة شاي كمون ناعم - ملعقة شاي ملح  
الطريقة :

- ١ - يذق الثوم ناعماً مع الملح والكمون ، ثم يضاف إليه الخل ويقلب الحليط جيداً
- ٢ - تقدم الصلصة فى القاربان .

## (ب) الصلصات الراقية

صلصة المايونيز بالجلىل

للسمك واللحوم الباردة والسلطات

المقادير :

كوب ألاماطية غير حلوة (يشطر باب الألاماطية ) كوب صلصة مايونيز مخففة (صفحة ٨٥ و ٨٦)

الطريقة :

- ١ - تذاب الألاماطية على نار هادئة جداً ثم تضاف إلى المايونيز باحتراس مع التقليب
- ٢ - تستعمل قبل أن تجمد فى ثنطية كثير من أنواع السمك والطيور البح .

صلصة الباشميل بالجيلي  
لتنطية اللحوم والطيور

كوب صلصة الباشميل ( صفحة ٧١ ) كوب الأماطية غير حلوة ( ص ٦٤٨ )

- ١ - تسخن الصلصة قليلا على حدة وكذا تسخن الأماطية ويبرد كل .
- ٢ - تصاب الصلصة للجيلي وترج جيدا ثم يصب الخليط .
- ٣ - تستعمل الصلصة للتنطية قبل أن تجمد .

صلصة الطماطم بالجيلي  
لتنطية اللحوم والطيور

المقادير والطريقة : ( كصلصة الباشميل بالجيلي وتبديل بصلصة الباشميل صلصة الطماطم  
( صفحة ٩٨ ) .

الصلصة الأسبانية بالجيلي  
لتنطية اللحوم والطيور

المقادير : كصلصة الباشميل بالجيلي ، غير أنه يستبدل بصلصة الباشميل الصلصة الأسبانية  
( صفحة ٧٦ ) .

الصلصة الحلوة بالجيلي

كوب الأماطية حلوة ( ص ٦٤٨ ) | لون على حسب نوع الأماطية  
كوب كريمة مربوطة خفيفاً | نكهة على حسب الرغبة فانيليا روح القهوة الخ  
الطريقة : تسيح الأماطية وتترك لتبرد ثم تصاف الكريمة المربوطة قليلا وتضاف النكهة  
واللون المطلوب وتقلب جيدا

### خاصا • الصلصات عريضة القسم

وتشمل أنواع الصلصات التي لا تنتمي لأحد الأقسام السابقة ، وتنقسم إلى :

- ١ - صلصة سميكة مثل صلصة الطماطم والخبز والتفاح .
- ٢ - صلصات تعمل بعصير الفاكهة أو المربي أو العسل الأفرنجي وأشرب السكر مثل صلصة المربي - صلصة الشمس - صلصة العسل الأفرنجي .
- ٣ - صلصات تعمل من اللبن أو الماء وتحن بدقيق العلب أو الدقيق العادي أو الأراوط ، ويضاف إليها قطعة من الزبد قل تقديمها مباشرة لزيادة قيمتها الغذائية مثل صلصة الأراوط الحلوة .

### (١) الصلصات الحلوة

#### صلصة الأراوط

#### تكني ٣ أشخاص - البودنج

ملعة شاي من أراروط قليل من الفانيلا	ملعة حلو زبد ، كوب لبن ملعة حلو من سكر	المقادير :
--	---	------------

الطريقة :

- ١ - يمزج الأراوط جيدا بقليل من الماء البارد ويضاف اللبن المغلي مع التقليب الجيد ثم تطهى الصلصة على النار مدة ٥ دقائق .
- ٢ - تحلى الصلصة بالسكر ويضاف إليها الزبد قطعة قطعة مع التقليب ثم تضاف الفانيلا صلصة الشيكولاتة

المقادير :

ملعة حلو زبد	ملعة شاي من كورن فلور
١/٢ ملعة شاي من روح الفانيلا	كوب لبن
سكر للتحلية	١/٢ فنجان شوكولاتة أو كاكاو

الطريقة :

يقلى اللبن والسكر والشيكولاتة ( بعد مزجها جيدا بقليل من اللبن ) والزبد .

- ٢ - يمزج الكورن فلور بقليل من اللبن البارد ، ويضاف الخليط مع التقليب الجيد  
٣ - تترك لتبلى مدة دقيقتين ، ثم تضاف العايليا .

### صلصة الكورن فلور

المقادير :

ملعقة حلون السكر الناعم	كوب لبن
قشر ليمونه	ملء ملعقة شاي من كورن فلور

الطريقة :

- ١ - يقطع قشر الليمون شرائح رفيعة جداً ، ثم توضع في اللبن وترفع على نار هادئة مدة ٥ دقائق حتى تقرب نكهة الليمون اللبن .  
٢ - يمزج الكورن فلور جيداً بقليل من اللبن أو الماء البارد .  
٣ - يضاف اللبن ( لفصل قشر الليمون ) ويضاف إليه الكورن فلور مع التقليب الجيد  
٤ - تعاد الصلصة على النار وتحلى بالسكر وتترك حتى تبلى مدة دقيقة واحدة مع ملاحظة التقليب .

### صلصة العسل

المقادير :

ملعقة شاي عصير ليمون	ملعقتان كبيرتان من عسل
ملعقة شاي كورن فلور	كوب ماء

الطريقة :

- ١ - يوضع العسل والماء وعصير الليمون في إناء ويرفع على النار حتى يثقل الخليط .  
٢ - يضاف إليه الكورن فلور الممزوج جيداً بقليل من الماء ويعاد غليه .

### صلصة المربي ( رقم ١ )

المقادير : ملعقتان كبيرتان من المربي ، قليل من عصير الليمون ، كوب ماء .



الطريقة : تضاف جميع المقادير بعضها إلى بعض ، تغلى ثم تصفى وتقدم وقد تاون

صلصة المربي ( رقم ٢ )

البودنج

المقادير :

ملعقة كبيرة من مربي	١/٢ ملعقة شاي من كورن فلور مزوج
ملعقة كبيرة من سكر	بقليل من الماء
١/٢ كوب ماء	قليل من عصير الليمون

الطريقة :

١ - تخلط جميع المقادير ( عدا الكورن فلور ) وترفع على النار لتغلى ، ثم تصفى

٢ - يضاف إليها الكورن فلور المزوج جيداً مع التقليب الجيد ، وترفع على النار لتغلى الصلصة ثم تقدم .

صلصة المربي ( رقم ٣ )

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من المربي	عصير ١/٢ ليمونة
ملعقتان كبيرتان من السكر	١/٢ كوب ماء

الطريقة : تضاف جميع المقادير بعضها إلى بعض ثم ترفع على النار حتى تغلى بضع دقائق ، تصفى ثم تقدم .

صلصة الرملاذ

كصلصة المربي باستعمال الرملاذ بدلاً من أى نوع آخر من المربي .

صلصة الليمون

المقادير :

قشر وعصير ليمونة	كوب ماء
٢ - ٣ ملعقة كبيرة سكر	ملعقة شاي كورن فلور

### الطريقة :

- ١ - تؤخذ القشرة الخارجية الصفراء فقط وتقطع قطعاً رفيعة جداً كعيدان السكرت
  - ٢ - يسلق القشر في الماء المضاف إليه عصير الليمون .
  - ٣ - يمزج الكورن فلور بقليل من الماء البارد ، ثم يضاف إلى السائل المغلى ويطهى مع التحريك ، ويضاف السكر ثم تقدم .
- صلصة البرتقال

### المقادير :

عصير وقشر برتقال	من ١ - ٢ ملعقة شاي عصير ليمون
ملعقة شاي كورن فلور	ملعقة كبيرة من سكر ، ١/٢ كوب ماء

الطريقة : تعمل كصلصة الليمون (ص ٩٣) .

### صلصة الشمس

### المقادير :

٣ ملاعق كبيرة من مربى الشمس	ملعقة حلوة زبد وقد يستغنى عنها
أو ١/٢ كوب عصير مشمش و ١/٢ كوب ماء	ملعقة صغيرة كورن فلور مذابة في قليل من الماء

### الطريقة :

- ١ - تغلى المربى مع العصير والماء ، فقط والزبد إن استعملت .
- ٢ - تمزج عن على النار ويضاف إليها الكورن فلور الممزوج جيداً بقليل من الماء مع التقليب .
- ٣ - تعاد على النار لتغلى مع التقليب المستمر ثم تقدم .

## صلصة الكرملة

المقادير :

١ ملعقة شاي من عصير الليمون	1	ملعقة كبيرة سكر سنتريش، قليل من الفانيليا
يعمل منها محلول سكري	3	ملعقة شاي من كورن فلور ممزوح بقليل
	كوب ماء	من الماء

الطريقة :

١ - يرفع السكر السنتريش والليمون على النار لبغلي وتترك حتى يصير لونها بلياً  
محمرّاً (لون الكرملة) :

٢ - تضاف الكرملة إلى المحلول السكري وتغلي على النار .

٣ - يضاف الكورن فلور الممزوح بالماء ويعاد غليها على نار هادئة مع التقليب .

٤ - تغلب بها الفانيليا ثم تصفى وتقدم .

## صلصة الشراب

للبودنج

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة سكر سنتريش	3	ماء
كوب ماء	1	ماء
		ورد أو فانيليا

الطريقة :

١ - يمزج الكورن فلور بقليل من الماء .

٢ - يغلي السكر وابق الماء على النار مع زرع الزبد (الزبد) كلما طهر .

٣ - يضاف الكورن فلور الممزوح جيداً إلى الشراب ويقلب على نار هادئة  
مدة ٣ دقائق .

٤ - تصاف الفانيليا أو ماء الورد ثم تصفى الصلصة وتستهمل .

## صلصة التفاح تقدم مع رستو البط

المقادير :

تفاحة كبيرة مقشرة ومقطعة		سكر للتخلية . مدقة كبيرة ماء
بشر قشر ليمونه		قرنفل أو مبشور جوزة الطيب

الطريقة : نضع جميع المقادير على نار هادئة إلى أن تنضج تماما . نصفي ونقدم .

صلصة جوز الهند  
البودنج

المقادير :

كوب ماء		سكر للتخلية
٥ جرام جوز هند مبشور		ملعقة شاي كورن فلور

الطريقة :

١ - يسخن جوز الهند بالماء ويرفع على نار هادئة مدة ساعة نصفي الخلاصة ونكال  
ونكمل بالماء حتى نصير ملء كوب .

٢ - يمزج الكورن فلور بقليل من الماء .

٣ - تضاف الخلاصة ويضاف إليها الكورن فلور المزوج ويقلب جيدا ثم نرفع على  
النار حتى تغلي مدة دقيقتين - نحلى بالسكر وتستهمل .

(ب) الصلصة المملحة

صلصة النعنع ( رقم ١ )

تقدم مع الدجاج

المقادير :

كوب لبن		ملحقة حلوزيد		ملعقة كبيرة كريمة
١/٢ كوب فلفل أخضر		عدد ٢ قرنفل ( مثبته في صلصة )		ملح ، فلفل أبيض

### الطريقة :

١ - تتخلص رائحة البصل بالقرنفل في اللبن ، وذلك بإغلاته على حمام مائي مدة ١ ساعة .

٢ - تنزع البصلة المثلث بها القرنفل ، وتضاف المقادير الأخرى وتترك على الحمام المائي مدة ١٥ دقيقة مع التقليب - تصاف الكريمة وتقلب جيداً .

صلصة الخبز ( رقم ٢ )

### المقادير :

٢ كوب لبن معلقة حلوزبد	فنجان فوات خبز	٤ حبات فاعل أسود	نزيط في
بصلة ، ملح ، فلفل أبيض	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق	١ قرنفةلة	شاش

### الطريقة :

- ١ - تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللبن ( صفحة ٩٤ ) .
- ٢ - ترفع الصلصة على حمام مائي ويضاف إليها البصلة والفلفل الأسود والقرفة وفوات الخبز ثم تبلى بالملح والفلفل .
- ٣ - تترك على الحمام المائي مدة ساعة : وتضاف إليها مقدار آخر من الماء إذا احتاج الأمر ، ثم ترفع من على النار وينزع منها البصل والتوابل وتقدم .

صلصة الطراطور

لتغطية اللحم

### المقادير :

٥ ملاعق كبيرة ماء		١ كيلو صنوبر
ملح - فلفل أبيض		ملعقة كبيرة فوات خبز أفريقي
قليل من الثوم ، ويمكن الاستغناء عنه		عصير ٥ ليمونات أو أكثر

### الطريقة :

- ١ - ينظف الصنوبر جيداً وينسل ويحفظ تماماً ثم يفرى ناعماً بمفراة اللحم

١ - ينقع الخبز الأفرنجى في قليل من الماء أو اللبن ثم يهرس جيداً ، ويضاف للصنوبر الناعم .

٢ - يهون الصنوبر والخبز ويضاف إليه عصير الليمون والماء تدريجاً وعلى دفعات متبادلة مع الاستمرار في التحريك حتى يصير الخليط ناعماً وقوامه معتدلاً ( يمكن لتغطية ظهر الملعقة ) فيصنى بمخل سلك أو بمصفاة شاي وتنبّل الصلصة وتستهمل لتغطية السمك .

صلصة الخل بالثوم

• للفتة •

المقادير :

من $\frac{1}{4}$ : رأس ثوم مفري ناعماً		٢ ملعقة كبيرة من سمن
$\frac{1}{4}$ كوب خل - ملح		كبدشتان من بهريز

الطريقة :

١ - يقدح السمن ويضاف إليه الثوم المفري ويقلب حتى يصفر لونه فيضاف الخل  
٢ - يرفع على النار حتى يتركز الخل قليلاً ثم يضاف إليه البهريز وتنبّل الصلصة

صلصة الطماطم

تقدم مع أصناف عدة من اللحوم والسمك

المقادير :

١ كيلو طماطم		جزرة أفرنجى		لون أحمر إذا احتاج الأمر
ملء كوب بهريز ( صفحة ٣٣ )		ملعقة سمن		ملح ، فلفل أبيض .
بصلة صغيرة		ملعقة شاي كورن فلور		

الطريقة :

١ - تشوح الخضار في السمن ثم يضاف إليها البهريز وتترك حتى تنضج .

- ٢ - تصفى خلال منخل شعر .  
 ٣ - يضاف إليها الكورن فلور المزوج بقليل من الماء .  
 ٤ - تعاد على النار وتترك لتغلي مدة ٣:٥ دقائق مع التقليل المستمر وتلون إذا أريد صلصة الطماطم المعروفة بالدمعة

المقادير:

ملعقة كبيرة من خل	٢ كوب طماطم مصفاة
٢ كوب ماء	$\frac{1}{4}$ رأس ثوم مفري
ملح - فلفل	ملعقتان سمين غير مستعمل أو مختلف من التحمير

الطريقة:

- ١ - يحمى الثوم فى السمن وتضاف الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج .  
 ٢ - تضاف ملعقة الخل وتقلب جيداً ثم يضاف الماء وتبل بالملح والفلفل وتترك حتى تغلى ( يطهى بها كثير من أنواع الأطعمة ) .

صلصة الشريعة رقم (١)  
 تسكنى لزوج دجاج

المقادير:

$\frac{1}{2}$ كيلو جوز ( عين جبل )	$\frac{1}{2}$ رأس ثوم - ملح وفلفل
ملعقتان كبيرتان خبز بلدى طوى فاتح اللون	ملعقة حلوكسيرة جافة مدقوقة ناعماً
ملعقتان من لبابة الحنن الأفرنجى	مقدار من مرق الفراخ البارد

ملعقة كبيرة من سمين

الطريقة:

- ١ - يوضع الجوز فى ماء ساخن ثم يقشر من قشره الداخلية ويفرى بمفراة اللحم ثم يندق الجوز دقاً ناعماً .

- ٢ - ينقع الخبز في قليل من الماء البارد مدة ١ ساعة ثم يصهر عصراً جيداً جامداً باليد ويضاف للهاون المحتوي على الجوز الناعم ، ويستمر في الدق حتى ينعم الخليط تماماً .
- ٣ - يضاف إليه قليل من المرق ويهون الخليط ثم يصفى بخلل سلك نظيف جداً .
- ٤ - ترفع الصلصة على النار وتقلب ويضاف إليها كمية من مرق الدجاج تكفي لتكون صلصة متوسطة الغلظ ( كمشخنة الطحينية ) .
- ٥ - يذق الثوم ناعماً ويضاف إليه الكسبرة ويحمر في مقدار السمن ويضاف إلى صلصلة الجوز وتقدم ساخنة عادة .

### صلصة الشوكية بالجوز والبندق ( رقم ١ )

المقادير : للفراخ الباردة واللحوم

حوالي ١ كيلو جوز مقشور	فصان من ثوم
٢ كوب من بندق مقشور صحيح	مقدار من مرق الدجاج البارد (صفحة ٣٤)
٢ كوب من لبابة الخبز الأفرنجى	عصير ٢-٣ ليمونة
( مبللة من مرق الدجاج ومعبورة )	قليل من الملح ، قليل من الفلفل الأحمر

الطريقة :

- ١ - يوضع الجوز في ماء ساخن وتقشر قشرته الرفيعة ويجفف ، وكذا تزال قشرة البندق باستعمال السكين أو بوضعه في صينية داخل الفرن أو على النار ( بشرط ألا تحمر ) ثم تزال قشرته .
- ٢ - يخلط الجوز والبندق ولبابة الخبز الأفرنجى ثم يفرى الجميع في المفراة ويعاد الفرى مرة ثانية .
- ٣ - يوضع الخليط المقرى في شاشة وتمصر لاستخراج الزيت ، ويترك الزيت جانباً لحين استعماله .
- ٤ - يوضع ما بداخل الشاشة في جرن من الرغام ويضاف إليه الثوم وبندق جيداً حتى يصير ناعماً للغاية ، ويضاف إليه بهريز الدجاج البارد تدريجاً مع استمرار التقليب حتى تتكون صلصة متوسطة الشخانة .



٥ - يضاف إليها عصير الليمون والملح وتصفى من منخل سلك وتوضع في سلطانية أو إناء من الفخار .

٦ - يغطى بهذه الصلصة اللحم أو الدجاج البارد ويرش على سطحه الزيت المستخرج بعد مزجه بقليل من الفلفل الأحمر ( الأرناؤوطى ) .

### صلصة الشوكية بالجوز والبندق ( رقم ٧ )

تقدم ساخنة مع الدجاج

المقادير : مثل الشوكية بالجوز والبندق السابقة ويضاف إليها الآتى : معلقة كبيرة سمين  
بصلة مفروية ناعماً .

الطريقة :

- ١ - نعمل الصلصة السابقة بالجوز والبندق بشرط أن تكون غليظة نوعاً .
- ٢ - تحمر البصلة في السمن حتى تصفر فيضاف إليه قليل من البهريز ويترك حتى يغلى
- ٣ - تضاف البصلة بالبهريز إلى صلصة الشوكية الغليظة نوعاً وترك لتغلى مع التقليب حتى تكون صلصة متوسطة الغلظ .
- ٤ - تصفى الصلصة من منخل سلك ويعاد تسخينها وتقدم مع الدجاج الناضج المسمى باسم الصلصة .
- ٥ - يحمل السطح بالزيت بعد مزجه بقليل من الفلفل الأحمر .